

ॐ तत्सत्

श्रीगणेशाय नमः

## आरोग्यशिक्षा ।



मंगलाचरण ।

दोहा—जासु कृपाकर मिटत सब, आधि व्याधि अपार ।

तिह मधु दीनदयालुको, वंदहु वारम्बार ॥ १ ॥

प्रस्तावना ।

प्रथम ईश्वरका धन्यवाद करना चाहिये और विचारना चाहिये कि आज भर-खंडमें जितनी रोगोंकी अधिकता हुई है और होती जाती है; इसे कौन नडा-मानता है पचास वर्ष पहले जितनी आरोग्यता ( सेदुरस्ती ) थी आज उसका आंश नहीं शतांश भी नहीं है ।

जिस भारतवासीको ध्यानसे देखेंगे उसे ही रोगी निर्वृत्त और हताश । आगे बहुत से लोग सेरुडे पीछे ९० रोगी खपाए करते हैं; कोई कोई सो में ही रोगी बतलाते हैं; यहांतक कि एक हमारे सत्यप्रिय बुद्धिमान् मित्र प्रति सेरुडे २०० व्याधिग्रस्त हैं ऐसा अनुमान करते हैं; अनुमान ही नहीं करते हैं कि इस आश्चर्यमय उक्तिका इस दंगसे प्रमाण भी ठीक ही ठीक दिये देते हैं कि यदि १०० भारतवासी इकडे करके उनका यथायोग्य व्याधिबिबेचन किया जाय तो माछम होगा कि किसी को १ किसी को दो और तीन तथा इससे भी अधिक व्याधियाँ किसी किसी को हैं; कदाचित् ही कोई नीरोग हो इस हिसाबसे प्रति सेरुडे दो सो ही क्या बरन् इस से भी अधिक व्याधियाँ चिपटी हुई मिलें तो आश्चर्य नहीं ।

पुराने दंगकी बीमारियाँ तप-खँसी शूल कुष्ठ प्रमेह आदि तो दस बीस गुनी नहीं सही परंतु नये नये दंगकी प्रेग जैसी भयंकर बीमारियों ने भारतवासियों

को इतना भयभीत किया है कि क्षण क्षण खाते पीते सोते जागते भयानक मू प्रतीत होती हैं इस कालखंडीने किरोडो भारत नर नारियों का सहार किया है किया ही पर जो वचे हैं वे भी आये दिन इसके आक्रमणके भयसे भयातु ही रहते हैं ।

दूर क्यों जाओ अन्न से पचास ही वर्ष पहले न इतनी सफाई थी न इतना दवाई थी पर प्रजा सुखी थी आज नगर नगर गाँव गाँव क्या वन जंगल भी सफाई से साफ़ होगये हैं गाँव गाँव गली गली दवाखानेके दवाखाने बने हैं, निज्ञापन बाजों ने भी अपनी २ दवा की सारीफ़ के बाजे बजानेमें कमी नहीं रखी। यहातक कि जिसके न पेट में रोटी है न वदन पर कपडा उस के भी शौपडे दवा की दो चार शीशी जकूर रहती हैं और है भी सही “मरता क्या न करता” पर इन सब का परिणाम क्या हो रहा है सोचिये विचारिये गौरकीजि वही कहावत है रही है कि “मरज बढ़ता गया ज्यों ज्यों दवा की”

प्यारे भाइयो ! क्यों ऐसी दुर्दृश्य है ? इसके कारण अनेक हैं जिनमें से मुख्य अधर्म और अनाचार ही प्रतीत होते हैं । नरशिक्षाशिक्षित आतृगण ! अधर्म और अनाचार से व्याधियों का होना सुनकर चौंकिये नहीं देखिये हरएक रोगक कारण आहार या विहार ही हुआ करता है, जिनका धर्म और आचार से घनिष्ठ सम्बन्ध रहता है, धर्म और आचार हरएक देशका उसकी प्रकृति आदि के अनुकूल प्रजा के प्रधान विद्वत् पुरुष बहुत कालके विचारांश से नियत करते हैं जिनका साहसिक धरताय प्राणमात्र को सुख का हेतु हुआ करता है, हरएक उस के लाभ लाभ के तत्त्व नहीं होसके इस लिये फी उसको धर्म और कहीं कानून वह मर्यादारूप से व्यवहार में लायाजाता है । कानून या मर्यादा प्रत्यक्ष रूपसे असत् आचरण से बनासके हैं, परन्तु जब जिस जिस आहार या विहारका धर्मसे सम्बन्ध होना मनमें खचित होजाता है तो उस उस अयुक्त आहार-या विहार रूप असत् आचरण से मन में इतनी ग्लानि उत्पन्न होजाती है कि फिर क्या प्रत्यक्ष और न्य प्ररोक्ष सर्वत्र ही उस को ओर रचिमात्र भी नहीं होती और अयुक्त न विहारजन्य बीमारियों से प्रचकर नीरोग दृष्ट पुष्ट और सदासुखी रहते हैं । सो

भारत से उठ गई और उठी जाती हैं जिससे अधिक व्याधियोंकी उत्पत्ति और बढ़ि हुई और होती जा रही है—

दृष्टान्तके लिये देखो एक आतशक जिसे गरमी सिफालिस और फिंग नामसे कारते हैं इसका कारण असद्विहारजन्य अधर्म नहीं तो और क्या होसकता है । यह रोग प्रायः व्यभिचारी मनुष्यों ही को होता है मानों परमेश्वरने व्यभिचाररूप तत्सत् आचरणकारी मनुष्यों को दंड देनेहीके लिये यह घोर व्याधि पैदाकरी है । योंकि धर्मारूढ सत्कुलीन घरों के स्त्री पुरुषों में इसके दर्शन भी नहीं होते—इसी प्रकार प्रत्येक ही रोगका कारण अयुक्त आहार विहार जन्म असत् आचरण ही हो गइ यदि विचारपूर्वक पहले ही से उसका वर्ताव ठीक रहै तो अग्रस्थ तज्जन्य-व्याधि कदापि न होगी; और देशमें नारोगता और सुखकी वृद्धि होगी ।

अयुक्त आहार और अयुक्त विहारके अतिरिक्त दरिद्र और चिंताभी अनेक प्रकार व्याधियों के प्रबल कारण हुआ करते हैं और आज भारतमें दरिद्र और चिंता बहुत ही बढ़गये हैं शारे नौजवान शिक्षित साहिबे! आप नये फैशन का चश्मा लगाकर देखते हो तो आप को मुल्कमे तरक्कीही तरक्की नजर आती है उपरऐश और आरामके या कोरी-शन के नित्य नयेसे नये चमकीले भडकीले सामानोंसे मुल्क भर रहा है; लोग खूब कमाते खाते नजर आते हैं । फिर आपको देशभर में दरिद्र और चिंताकी अधिकता का कैसा विश्वास हो; पर जग गौरसे देखिये पचास साठ घरस पहले ही एक रुपये का दो डेढ़ मन पक्का अनाज और चार पांच सेर पक्का घी बिकता था । और अब जैसे दिखाऊ शानराजी के चमकीले विलायती सामानों के दर्शन तो क्या नाम भी नहीं था । वस तीन चार रुपये महीने में अच्छे घरानेके गृहस्थों का सुख से निर्गह होता था फिर चिंता किस धान की आज अच्छा गृहस्थों कहलाने में पचास नहीं पांच सौ रुपये महीने में भी सुखसे निर्गह नहीं करसकता हर समय बुन उधेड और चिंता ही रहती है । और क्यों न हो आठ सौ की फिटन दोही महीने में बिगडगई । बीसका बिजली का छें बीस ही दिनमें टूटके एक कौड़ी का नहीं रहा इत्यादि कहातक फई । दस बीस रुपये कमानेवाला तो दरिद्री और चिन्तायुक्त है ही पर नहीं; इस खर्च के सामने हजार कमानेवाला भी दरिद्री ही है और चिन्ता युक्त फिर सुख कहाँ ।

बाजारों में या किसी दूसरे के घरमें जब ये चमकीले सामान हमारी नि पड़ते हैं एकदम जी ललचा देते हैं धन का धर्म का शरीर सुखका विचार उ समय और चाचल्य के अधीन हो उसके ग्रहण करने में इतना जी तड़पता है ईमान से प्रेईमानी से दगासे फरससे छल से कपट से जैसे बने पैसा कमाना उन परम हानिकारक अट्टपर ऊपरी चमकीले नित नये सामान से यही चिंता दिनरात चित्त पर सगार है। जन्म इतनी चिंता है तब शरीर नीरो कैसे रहसक्ता है कोई न कोई रोग अग्रस्य चिमटही जाता है विशेष यह कि चित्त युक्त मनुष्य कभी हृष्ट पुष्ट नहीं होसक्ता सदा निर्बल और हतथ्री रहता है आ देशमें कमजोरी इतनी बढी है इस का मुख्य कारण फिर ( चिंता ) ही है औ जन्म कमजोरी प्राय सभी को है और कमजोरी सब व्याधियों की जड़ है ती कि मनुष्यों में इतनी व्याधि की अधिकता नहो तो क्या हो।

जो निर्बल ( कमजोर ) होता है उसे जरा सी गरमी जरा सी सरदी थोड़ी ही धूप थोड़ाही पान पानके अतर सहन नहीं होसक्ते और झट कुज न जुलन व्याधि उत्पन्न कर देते हैं। इसी से बड़ा विचार है कि जन्म तक ये चमकीले सामान नित नई विशेषतासे हमको अपने बाजारोंमें मित्रमण्डलोंमें पास पड़ोसमें दृष्टिगोचर होते रहेंगे तन्तक हमारी फिन्ल खर्चों का भिटना निर्बलता का हटना और व्याधियों का घटना कठिन ही नहीं असम्भन प्रतीत होता है इससे ईश्वर ही दयाकरें।

इनके सिवाय इस समय में आरोग्यचर्या का अविचार और तीक्ष्णतर औषध-धादिका प्रचल प्रचार से भी भारत के निर्बल मनुष्यों में व्याधियोंकी उत्पत्ति और बुद्धिका कारण होगये हैं। यह सभी जानते हैं कि हृष्ट पुष्ट हडेकडे बलवान् मनुष्यों-को विशेष सरदी गरमी खान पान का अतर आदि सभी सहन होते हैं प्राय किसी से कुछ हानि नहीं होती। हानि होती है कमजोरों को और भारतमें अब कम-जोरी बहुत ही बढी है सो हम ऊपर बताचुके हैं और आप प्रत्यक्ष भी कमजोरी देख ही रहे हैं और बलवानों की अपेक्षा निर्बलों को आरोग्यचर्या की वि-शेष आवश्यकता है यह भी सभी जानते हैं, पर समय का भूत ऐसा सगार हुआ है कि जानबूझकर भी किसी का ध्यान इधर नहीं इस समय ध्यान है यूरोपियनों की नक़्क करने का लेकिन सोच यही है विचारके साथ नहीं ये ठडे मुडक के हैं बल-

हैं उनकी जठराग्नि प्रबल है वे पाँच बार खाकर पचासके हैं । हम गरम क के हैं हमारी जठराग्नि उतना प्रबल नहीं है और निर्वल है दो बार से अधिक नहीं पचा सके तीसरी उनकी देखा देखी खावेंगे ५ ही बार उन को उनकी तिके ओर बल अनुकूल गरम चाह और ठंडा बरफ दोनों माफक होसके हैं । हम को दोनों ही हानि कारक हैं । पर हम तो चाह और बरफादि के नशे तरह अभ्यासी होगये और होते जाते हैं । नशा हानि करता है पर नशेवाज्छिये कैसा गुणकारी बतायेंगे; यही दशा इनके भक्तोंका है ।

नहीं इस समय अकल की इल्म की तेजो है विचार करें तो जान सके हैं हर एक मुल्क में उस की प्रकृति के अनुसार ही पदार्थ सानुकूल हुआ करने दूसरे मुल्ककोके उत्पन्न अथ च दूसरे मुल्क के व्यवहारके पदार्थ अन्य मुल्क प्रक ठीक सानुकूल नहीं होसके और ऐसे ही दूसरे मुल्क की औषध तथा वहाँ सा खान पान भी सानुकूल नहीं होता है; लिखा भी है कि “यस्य देशस्य योस्तज्जस्तस्यौषध हितम्” अर्थात् जिस देशमें जो प्राणी उत्पन्न होता है परवरिश है वहाँ ही का खान पान औषधादि उसे ठीक सानुकूल और हितकारक है दूसरे देश का उतना सानुकूल और हितकारक नहीं होसक्ता क्योंकि पारमाणविक अंशों से उस का शरीर बना और परवरिश पाया है दूसरे के पदार्थोंमें उनसे पारमाणविक अंशों का बहुत अंतर होता है जो विरुद्ध कभी कभी विष के समान दुष्प्रभाव करजाती है, और नहीं तो विकार कारक होती ही है । इन बातों का विचार तभी होसक्ता है कि जब बुद्धि के दीपक आलस्य दधानाजी और देखा देखी की रीस का फानूस दूर करें । और तभी देश की प्रकृति के अनुकूल आरोग्यचर्या के अनुसरण से उन्हें पहले समय के तिरोगता और हृष्टि पुष्टि से सुख प्राप्त होसक्ता है और वह आरोग्यचर्या अगाड़ी कहेंगे ।

जैसे रोगों की अधिकता ने प्रचंड रूप धारण किया है उसी भौति चिकित्सा-शाली की अधिकता ने भी कम प्रचंड रूप धारण नहीं किया है । महीनों की कित्सा से यथाक्रम निर्मूल होनेवाले बड़े बड़े भयंकर रोगों को दिनों नहीं घंटोंमें राम करदेनेके दावा करनेवाले वैद्य डाक्टर हकीमों की भी कमी नहीं है भगवान्

धन्वतरिजी ने बहुत रोगों को कर्मरोग और असाध्य माना है । हकीम लुक्मानने भी बहुत बीमारियोंको ला इलाज बताया है । इस समय के भी बिना डाक्टर वैद्य हकीम अक्सर बड़ी बीमारी को बरसों के इलाजसे आराम होना कठिन जानते हैं लेकिन इतिहासी दवा बेचनेवालों में बहुत से ऐसे उठे हैं कि जिनके नजदीक बड़े से बड़ी मयकर कुष्ठ प्रमेह आदि जैसी महान्यायि उनकी रुपये सप्ता रुपये को दवा से दो ही दिनमें नि-  
 मूल होजावेगी और जो बीमारी नहीं जाने तो चौगुने अठगुने दाम उलटते नि-  
 नेके लिखने की बहादुरी दिखाते हैं, ऐसी ही बातोंसे आज देश की यह दशा है ।  
 इसी प्रकार इस समय के चिकित्सक समूह में भी शीघ्र मर की भाँति आराम कर-  
 देनेवाली औषधि का विचार और प्रचार खूब बढ़ रहा है तथा रोगी और रोगी के  
 परिचारक भी महीनों में यथाक्रम आराम होनेवाली मयकर महा व्याधिको उसी  
 दम आराम कर देनेवाले चिकित्सक और औषध को परम मान्य समझ गये हैं ।  
 क्यों नहीं समय ही ऐसा है । जब छद्म महीने का मार्ग रेल की छया रेल ही  
 दिन में पूर्ण होता है महीनों में आनेवाला समाचार तार के द्वारा चार घड़ी में  
 आजाता है बरसोंका काम मशीन घंटों में कर डालती है सभी बातों में जल्दी चल-  
 दी है फिर बीमारी के आराम में देर क्यों हो ! पर यह नहीं खयाल करते कि शीघ्र  
 और चैतन्य का एक धर्म नहीं है, नहीं तो आज पैदाहुआ बच्चा किसी भी युक्ति  
 ६ महीने में जमान नहीं होसकता । और कल्पना करो कि कोई तजवीज ऐसी  
 तो उसका परिणाम कितना मयकर होसकता है, जब कि २० वर्षका काम  
 महीने में हुआ तो आयु के उपादे से उपादे १०० वर्ष तीनही वर्षमें पूरे होजा-  
 अर्थात् इस दशामें ३ वर्ष से ज्यादा मनुष्यकी आयु नहीं होसकेगी जैसे जो  
 शीघ्रही बढ़कर फल देता है वह शीघ्रही नष्ट होजाता है । इसी प्रकार जो दवा नि-  
 काल क्रम के बहुत शीघ्र प्रभाव करती है उससे एकदम शरीरके धात्वादि में प-  
 वर्तन होना प्रतीत होता है । ऐसी औषध महातीक्ष्ण विष के अनुरूप होती है,  
 जिनसे कदाचित् यह व्याधि दूर भी जाय तोभी वह औषध अपने विषानुरूप तीक्ष्ण  
 प्रमाण का कुछ अशाश शरीरमें अवश्य ही छोड़ देती है जिस से शीघ्र ही या का-  
 तर में किसी घोर उपद्रव की आशका रहती और होती है । और कियेद्वारे प्रभ-  
 का लाभ भी प्रायः विशेष दृष्ट नहीं होता है ।

## चिकित्साकातत्त्व ।

आर्य शास्त्रों का सिद्धांत है कि मनुष्य का शरीर पंच महाभूत ( पृथ्वी जल तज वायु आकाश ) और जीवात्मा के संयोग से बना है । तथा वात पित्त कफ ये तीन स्थूण हैं । इन्हीं से शरीर का पोषण होता है । अस्तु ये उपरोक्त यथायोग्य रहने से शरीर नरोग और सुखी रहता है और इनमें न्यूनाधिकता होने से शरीरमें रोग होता है । और इनमें न्यूनता वा अधिकता होने का कारण अयुक्त खान पान या सरदी गरमी आदि का पट्टचना ही हुआ करता है । अस्तु जिस जिस खान पान और सरदी गरमी आदि की अधिकता होनेसे विकार हो उसका कम करना और जिस की कमी हो उसका बढ़ाना यही मुख्य चिकित्सा का तत्त्व है । ( १ ) इसी भाँति शरीर के रक्त रक्त मांस मेह अस्थि मज्जा और शुक्रमें किसी हेतु से क्षीणता हो ती उसी के बढ़ाने वाले ( २ ) और वृद्धि हो ( प्रमाणसे विशेष अधिक बढ़ जायें ) तो उसी के घटानेवाले आहार या बिहार का उपयोग करना ही मुख्य लाभकारक होता है । और जब कि मनुष्य के प्राकृतिक आहार बिहार के अंतरसे रोग होता है तब उसी की कमी बढ़ती से उस व्याधि का समाधान होना भी निश्चय है । जिन जिन पदार्थोंके खान पानादि से मनुष्य शरीर बनता और बढ़ता है उनमें हमारे शारीरक अंशांशों का मुख्य भाग है और औषध जो मनुष्यका प्राकृतिक आहार नहीं है तथा उस में शारीरक अंशांश भी प्रायः नहीं होते इस से औषधों का उपयोग शारीरक अंशांशके विरुद्ध होनेसे विशेष करना सर्वतोभावे अनुचित है । अस्तु जब जिन पदार्थों व औषधों का हमारे शरीर से संबंध नहीं है उनही का उपयोग उचित नहीं है तब शीघ्र लाभकी आशा से अति तीक्ष्ण ( विपतुल्य ) औषधों का उपयोग तो सर्वथा ही अनुचित और हानिकारक होता है इसमें संदेह नहीं ।

हमारे विचार में जब अपने खाने पानेके पदार्थों और सरदी गरमी की न्यूनाधिकता ही से रोग होते हैं । और उन्हींके संस्कार और बढ़ती कमती करने से

( १ ) ( श्लोक ) प्रवृद्धं कर्षयेद्दोष क्षीणं संवर्द्धयेद्विषकृ ॥ चिकित्सेष्व विधातव्या दोषवोद्ध-  
दोनयोः ॥ ( सुभुजः ) ( २ ) ययदाद्वारजात तु क्षीणः प्रार्थयते नरः ॥ तस्य तस्य स रभिन तत्तत्क्ष-  
मोपैक्षति

रोगों की शांति सख्ता से होसकती है तो फिर औषधों और विशपहर ( जिन का हमारे देह से सम्बन्ध नहीं ऐसे औषधों ) के उपयोग की कोई जरूरत नहीं है । और मानते कि आपने औषधों का उपयोग रोगनिवृत्तिके लिये किया और उस रोग के पैदा करनेवाले खान पान और बिहार करते रहे तो कदापि रोग नहीं छूटेगा । और यदि औषधों का उपयोग न भी करें पर पथ्य करो अर्थात् रोग की उत्पत्ति और वृद्धि करनेवाले आहार बिहार त्याग दो तथा उस के शूल करनेवाले आहार बिहारदि का साधन रखो तो बिना औषधों के भी रोगनिवृत्ति होजावेगी । देखो भागप्रकाशमें “निनापि भेषजैर्व्याधि पथ्यादेव निवर्तते ॥ ननु पथ्यविहीनस्य भेषजातां शतेपि” अर्थात् पथ्यकरनेसे बिना औषध करनेके भी व्याधि दूर होसकती है । परन्तु जो पथ्य नहीं करते उनके सैकड़ों औषधों से भी रोग शांत नहा होते ।

अस्तु अब यह सिद्ध होगया कि आहार बिहार के विपर्यय से हा रोग हांतहैं, और उन्हीं के उल्टा पलटी से आराम होसकता है, तोपक पुस्तक में हम ऐसी ही सुक्तियां लिखें कि जिनमें बिना औषधों के आहार अर्थात् खानेपाने के पदार्थों धान्यों भोजनों सब्जियों और फलों सब्जियों मिर्ची आदि मसालों तथा शीत उष्ण जल दूध दही घृत तैल आदि जो नित्यके वर्तावकी वस्तु हैं उन्हींकी परीक्षाज्ञानता आदि से तथा बिहार धूर छाया वायु सोना जागना फिना दौडना बैठना अग्निने तारना ब्रह्मचर्य आदि जो वर्ताव में आते हैं उनके ठीक वर्ताव होने आदि से ही प्रायः समस्त रोगों की शांति होजाये, और आरोग्यता तन्दुरुस्ती बनीरहे ।

हा दैन्यश कोई आगतुरु व शोषमारक तीक्ष्ण ही रोग भी हो तो उसके लिये औषध और तेज औषध का उपयोग हो तो अनुचित नहीं पर हा शारीरक जो आहार बिहारके विपर्यय से होनेवाले व साधारण रोगों के लिये विशेष और तीक्ष्ण औषधों का उपयोग अवश्य ही प्रायः हानिकारक होता है ।

महिरु बहुत से तीक्ष्ण और भषकर रोग भी औषध के बिना आहार बिहारों की सुव्यवस्था से आराम होजातेहैं ।



अस्तु इस समय हम आरोग्य साधन की आरंभिक शिक्षा रूप आरोग्यशिक्षा नाम पुस्तक निर्माण करके देश में उस का प्रचार करना बहुत ही आवश्यक समझते हैं । यद्यपि इस प्रकार का बहुधा शिक्षात्मक बातें पहले हमारे आरोग्यसुधाकर मासिकपत्र में तथा हमारी निर्माण करी हुई श्रीवैद्येश्वरप्रेसकी डायरी में कुछ २ वर्षों छपी होंगी परंतु पुस्तकागारमें ऐसी उत्तम आरोग्यशिक्षात्मक बातें सूत्ररूप में सरल भाषामें छपी नहीं थीं इसीसे परम कृपालु श्रोयुतसेठ खेमराज श्रीकृष्णदासजी जिनके श्रीवैद्येश्वर समाचार के आदेशानुसार पुस्तककार संकलन कर पाठकों-के सेवामें समर्पण करते हैं कि इस की लिखी सरल बातोंको आरोग्यता के भंडार की जैसी समस्त सदैव हस्तगत रखेंगे शुभमिति ।

निवेदक पं०—मुरलीधर शर्मा राजवैद्य—

फर्रुखनगर.



ॐ

तत्सत् ।

# आरोग्यशिक्षा ।

भाग १,

चर्याप्रकरण ।

दिनचर्या ।

दिन निकलनेसे पहले ( २ घड़ीके सबेरे ) सोते उठाकरो ।  
उस समय जितना बने ईश्वरका स्मरण करो, फिर उठतेही  
मल मूत्रादिसे निवृत्त हो ।

मल मूत्र अधोवायु आदि शारीरक वेगोंको कभी मत रोको  
इन शारीरक वेगोंके रोकनेसे बड़ी बड़ी भयंकर व्याधियां  
होजायाकरतीहैं ।

दिशा शौच जाकर मलमार्ग हाथ पाँव और मुँहको बहुत  
सफाईसे धोना चाहिये ।

कोई अवरोध नहीं हो तो दंतधावन ( दंतौन ) नित्य  
किया करो ।

कफिर खैर या मौलसरीकी दंतौन करनेसे दाँत मसूढे  
( मजबूत ) होतेहैं ।

दंतौन करनेमें दाँतो जिह्वा और कंठ सबको खूब साफकरो ।  
दाँतोंमेंसे खून निकला करता हो तो कीकरका थकला  
भुनी फटकड़ी मिलाकर मलें ।

दातोंमें दर्द रहताहो तो पियावासे ( बज्रदंती ) की दातोंन को ।

ऐसे जलसे स्नान करो जो न बहुत ठंडा हो न गरम ।

कभी कभी तैलाभ्यंग भी कियाकरो ।

स्नान करके मोटे ( वस्त्र ) से शरीर पोंछो ।

उजले साफ कपड़े पहनो ।

जिस धर्म वा देवतामें श्रद्धा हो कुछ उसका पाठ पूजन करो ।

नेत्रोंमें " नयनामृत " अंजन नित्य लगावो समय और सवेरा हो तो कुछ पर्यटन ( हवा खोरी ) किया करो ।

फिर अपना यथोचित कारबार करो भूख लगे तब भोजन करो ।

बिना भूख कभी न खावो ।

पहर दिन चंटे पीछे दोपहर पहले भोजन करनेका समय होता है ।

भोजन इतना ज्यादा मत खाओ जो पेट ठस जावे भोजनमें बने तो मीठा नमकीन पतला गाढ़ा सबहो ।

भोजनसे पहले दूध पानी पतली वस्तु न पीवो ।

भोजन बहुत शुद्धतापूर्वक करो ।

भोजनके पीछे पचते समय शरबत न पीओ ।

भोजन ज्यादा गरम गरम मत खाओ ।

गरम भोजन पर तुरत ठंडा पानी मत पीओ ।

इससे दांत ढिग जातेहैं ।

दिनमें बार बार भोजन मत करो ।

भोजनके पात्र कई धातुओंके हों तो आपसमें मत मिलावो चासी बुसा कड़ा भोजन कभी न खाओ ।

भोजनको खुब देखभाल कर खाओ ।

जिसमें संदेह हो उस वस्तुको कभी न खाओ ।

बिना जाने मनुष्यकी वस्तु मत खाओ पीओ ।

बिना खानेकी वस्तु कभी मुँहमें मत रखो ।

जिसे जी न चाहै ऐसी वस्तु कभी न खाओ ।

अच्छी वस्तु दूसरोंको खिलाकर खाओ ।

किसी कारण हानिकारक वस्तु खाईजावेंतो तुरंत वमन करडालो ।

खाने पीनेकी वस्तुमें विषादिकी शंका होगई हो तो भी तुरत वमन करके निकालदो ।

भोजनके पीछे कुछ आराम करो ।

भोजन करके ज्यादा एक आसन देरतक न बैठे रहो ।

रुखे दुबले मनुष्योंको भोजनके पीछे जल पीना चाहिये ।

स्थूल मनुष्योंको भोजनके पीछे जल न पीना और साधारण मनुष्यों को बने तो भोजनके बीचमें जल पीना अच्छा है ।

भोजनके पीछे थोड़ा पानी पीनेसे तिमिर रोग नष्ट होता है ।

पीनेका पानी बहुत साफ चाहिये ।

ऐसे कुँएका जल मत पीओ जिसके पास मैलापन हो ।

ज्यादे पानी पीना ठीक नहीं ।

बहुत कम पानी पीना भी ठीक नहीं ।

कई बार थोड़ा थोड़ा पानी पीना श्रेष्ठ है ।

जो पानी रंगमे साफ न हो या दुर्गन्धित हो उसे कदापि न पीओ ।

जिस जलमें जांतविक अणु हों उसके पीनेसे वमन विपूची होनेका भय है ।

यदि जलमें वानस्पत्य अणु हो तो वह ज्वर करता है ।

यदि जलमें पार्थिव अणु विशेष हों तो उससे आतिसार होता है ।

जलके जांतविक अणु उवालनेसे नष्ट होते हैं ।

पार्थिव अंश भभकेमेंसे खँचनेसे शुद्ध होतेहैं ।

वानस्पत्य अंश कोयले या कंकर या रेतो ढालनेसे शुद्ध होतेहैं ।

निर्मली जलमें घोलकर नितारलेनेसे भी जल निर्मल होजाताहै ।

वस्त्रमें छानलेनेसे भी जलके मोटे कृमि निकल जातेहैं ।

गरमी या धूपसे आकर तुरंत पानी पीना ठीक नहीं ।

पानी पीतेही दौडना अनुचित है ।

बिना प्यास कभी मन पीओ ।

प्रायः बिना भूखके खानेसे अजीर्ण होता है ।

अजीर्णमें शीघ्र पाचन औषध का सेवन करना चाहिये ।

घृहच्छंखवटी गंधवटी महापाचनवटी हिंवादिवटी वज्र-  
क्षोर इत्यादि औषध अजीर्ण शान्तिमें उत्तम हैं ।

पतले पदार्थोंका अजीर्ण गाढ़े और गाढ़े पदार्थोंका पतले  
पदार्थोंसे शान्त होताहै ।

रूक्ष पदार्थोंका अजीर्ण तर और त्रिग्ध वस्तुओंका रूक्ष  
पदार्थोंसे, इसीभाँति गर्म वस्तुओंका अजीर्ण शीतल और  
शीतल पदार्थोंका गर्म पदार्थोंसे शान्त होताहै ।

सरदीमें घृतके अजीर्णमें सेंकनेसे लाभ होताहै ।

साधारण अजीर्णमें हडकी छाल काला नाँव और सोंठ  
इभेका चूर्ण खाओ ।

जलका अजीर्ण हो तो मुट्ठीभर भुने चने खाओ ।

मीठे ( मिठाई ) का अजीर्ण नमकसे शांत होताहै ।

नमकीन वस्तुओंका अजीर्ण मीठेसे ठीक होताहै ।

प्रायः अधिक या बिना भूख खानेसे अजीर्ण होजाताहै ।

साधारण अजीर्ण हो तो एक या दो गंधकवटी खाना  
अच्छाहै ।

अजीर्ण होय तो उस पर और भोजन मत करो ।

रसशेष अजीर्ण सोनेसे शांत होजाताहै ।

संध्या समय भोजन करना अनुचित है ।

रात्रिचर्या ।

रातको पहर रात गये पहले ही भोजन करलेना चाहिये ।

अँधेरेमें रातको भोजन मत करो ।

रातका भोजन कुछ पुष्ट स्निग्ध भी चाहिये ।

धीया ( लौकी या आल ) शीत स्निग्धहै बलकारक तथा  
ज्वरनाशक है ।

‘ककडी’ शीत रुक्ष ग्राही तथा पित्तशामकहै और मूत्रल है

‘‘तोरी’’ शीतहै तरहै आमकर्ता तथा कफ वात कारी है ।

‘‘ परवल’’ गरम तर है पाचक है दीपन है बलकारक है  
हलका है रुचिकारक है ।

‘‘बिंगन’’ ( भँटे ) गरम रुक्ष ( कोई गरम तर कहते हैं )  
परंतु शोषण अवश्यहै पाचन है ।

‘‘सिमकी फली’’ शीतहै भारीहै विदाहीहै देरसे पचतीहै  
वात कारकहै ।

‘‘सहजनेकी फली’’ गरम रुक्ष है अतिपाचनं शूलनाशक  
गुल्महर्त्रीहै ।

‘‘करेला’’ रुक्ष है गरमहै वायुकारक है शीतज्वर नाशकहै  
प्रमेहभेहितहै ।

‘‘कंद’’ शाकोंमें पहले जमीकंद अधिक प्रसिद्ध था ।

अथ आलू अधिक प्रयुक्तहै ।

‘‘सूरण’’ ( जमीकंद ) गरम रुक्ष है दीपन है देरसे पचताहै  
बवासीरके रोगियोंको हित है चिकनाई बिना खुजली  
करताहै ।

‘‘रतालू’’ गण्डूापि डालू कचालू ये सब शीतल हैं भारी हैं  
देरसे पचतेहैं ( गरिष्ठहैं ) बल वीये बढ़ातेहैं ।

“आलू” गरम है रुक्ष है कचालू आदिके बराबर गरिष्ठ नहीं है ।

“मूली” चरपरी है शीतलपाकमें गरम है रोचक है लीहाना-शक है ।

“गाजर” लघु शीतल है ( कोई लघूष्ण कहते हैं ) रक्तपित्त नाशक और बलकारक है ।

“अरुईके” गुण कुछ कचालूके समान हैं ।

“लसुन” तीक्ष्ण गरम रुक्ष है रोचक कफवात नाशक तथा पित्तकोप करता है ।

“प्याज” गरम तीक्ष्ण पाचन संक्रामक रोगोंको हर्ता है ।

“टिंडे” ( टिंडसी ) शीत रुक्ष वातल है तथा पथरी रोग नाशक है ।

“एकवारक” ( अरियाफूट ) शीतल भारी वातकारक देरसे पचनेवाला है ।

“गुवारकी फली” शीतल वातल विष्टभी अफरा पैदा करनेवाली तथा बलकारक और वाजीकरण है ।

“भिंडी” सरद है तरह बलकारक है बोर्य पैदा करती है और पुष्ट है तथा गरिष्ठभी है ।

“टिंडोरी” परवलके बराबर फल होता है यह रोचक है सरद है तरह ।

“वाकलेकी फली” शीतल है रुक्ष है वातल है पेटम अफरा करती है ।

“ककोडे” गरम हैं रुक्ष हैं पाचन हैं रुचिकारक हैं ।

फलवर्ग ।

भारतके फलोंमें आम सबसे श्रेष्ठ है ।

कच्चा आम ( कैरी ) खट्टा कसेला गरम रुक्ष है रुचिकारी है ।

पेडका पका आम ( टपका ) खटाई युक्त मीठा होता है गरम है कुष्ठेक सिग्ध व वायुनाशक है ।

पालका पका आम अत्यंत मीठा सुखादु लघूष्णकफपित्त-  
कर्ता बलवीर्य वर्द्धक है ।

पालमें ज्यादा पका उतराहुआ अधिक मीठा नहीं रहता  
तथा वातकारक होजाताहै ।

पैयंदी आम अति मधुर भारी कफ पित्तकर्ता होताहै ।

दिल्लीमें सरोली आम बड़ा नामी मीठा होताहै ।

पतले रसका मीठा आम श्रेष्ठ होताहै और गाढे रसका  
गरिष्ठ और भारी होताहै ।

आमका निचोड़ा रस कफ वातकारी गरिष्ठ तथा बल-  
वर्द्धक होताहै ।

आमके रसकी खुश्क पथडी भारी देरसे पचनेवाली और  
वातनाशक होतीहै ।

आम अधिक खाने ( चूसने ) से मंदान्नि विषमज्वर रुधि-  
रविकार कथजियत अफारा तथा नेत्ररोग होनेका भय है ।

ये उपरोक्त दोष खट्टे निकम्मे आमके हैं उत्तम मीठे आम  
गुणकारी ही होतेहैं ।

आमका रस दूधके संग खाना या आम खाके दूध पीना  
बहुत गुणकर्ता है वीर्य और रूपको बढाताहै ।

यदि आम खानेसे पेट फूले या गडबड हो तो सोंठकी  
फंकी लेंके गरम दूध पीवे ।

यदि आम खानेसे अतिसार हो ( दस्त ज्यादा हों ) तो  
आमकी गुठली ही भूनकर खावे ।

यदि आम खानेसे गरमी अधिक हो शिर आखोंमें जलन  
या चक्कर मालूम दे तो मिश्रीयुक्त धारोष्ण गोदुग्ध पीवे ।

“केला” शीतल है सिग्ध है विष्टंभी ( काविज ) है धृष्यहै  
नेत्ररोग और प्रमेहनाशक है बंबईका केला बहुत मीठा  
होताहै और कोकनी केला भी बढानामी होता है ।



कच्चे केलेका शाक बनता है यह शीतल ग्राही है

“नारियल” हरा ताजा खोपरा शीतल है स्निग्ध है नारियलकी बहुत कच्ची गिरी पित्तदाहशामक है और पित्तज्वर नाशक है ।

नारियल का जल ( दूध ) शीतल है स्निग्ध है कफकारक और वस्तिशोधक है ।

सूखा खोपरा गरम रुक्ष पित्तकारक है खाँसी करता है अधिक खानेसे दाह और श्वास पैदा करता है मिथीके संग नारियल ( खोपरा ) खाना पुष्टिकर्ता और बलवीर्य बढ़ाता है

यदि अधिक खोपरा खानेसे विकार हो तो मिथी खावे और ताजा दूध मिथी पियाकरे ।

“खरबूजा” तुरशी लिये हो तो विशेष गरम होता है रक्त पित्त और मूत्र कृच्छ्र करता है ।

खरबूजा मीठा अतिगरम नहीं है स्निग्ध है कोठे को शुद्ध करता है और मूत्रलभी है ।

“तरबूज” ( कलिंग ) शीतल है पित्तशामक और शुक्रको कम करता है ।

“खीरा” कच्चा शीतल है दाह तृषा पित्त इनको शांत करता है और दुर्जर है ।

“नारंगी फल” ( संतरा ) खट्टा हो तो दीपन शीतल रुचिकारक है पर बल घटाता है ।

संतरा मीठा शीतल है तर है शरीरका रंग रूप देनेवाला है दाहनाशक और बलकारक है ।

संतरा नागपुरका बहुत मीठा और नामी होता है ।

“जामन” शीतल है रुक्ष है विष्टंभी ( काचिज ) भारी कफ पित्त दाह रक्त इनको नष्ट करती है ।

“बडे बेर” ( वागीवेर ) शीतल हैं भारी हैं तरहें इनमें मीठे वीर्यवर्द्धक खट्टे वीर्यको क्षति करते और कलेजा उचाटतेहें

“कर्कधु” झाड़ी बेर शीतल तर वात पित्त नाशक हैं सूखे-बेर हलके तृषा दाह शामक तथा भेदक हैं । सूनी ( सूखे झाड़ी-बेरोंका छिलका ) भ्रम दाह और रक्तविकारको दूर करता है ।

“करोंदे” कच्चे खट्टे गरम भारी ( सकील ) रोचक हैं और कफनाशक हैं ।

पके करोंदे मीठे गोचक हैं शीतल रुक्ष और ग्राही ( का-बिज ) होते हैं ।

“पियाल” चिरोंजीका फल तुरशी लिये मीठा होताहै गरम है तरहें कफनाशक है ।

चिरोंजी पियालके फलकी गुठली होतीहै यह गरम है तर है पुष्ट है वाजीकरण है खॉसीयालेको अहित है ।

“कमलगट्टे” ताजे शीतल हैं स्निग्ध हैं ( कोई रुक्ष कहतेहैं ) बलकारी गरिष्ठ काबिज तथा गर्मजनक हैं ।

“सिंघाडे” शीतल तर गरिष्ठ वीर्यवर्द्धक ग्राही (काबिज) कफकारक और पित्तशामक हैं ।

“महुबेका फूल” सुखाहुआ बहुत खातेहैं यह मीठा शीतल क्षतक्षय और रक्तदोष नाशक है ।

“फालसे” तुरशी लिये मीठे होते हैं शीतल हैं रुक्ष हैं हृद्य हैं पित्त और दाहशामक हैं ।

“सहतत” गरम हैं तर हैं कंठरोगोंमें हितकारी हैं ।

“कैथका फल” ( कपित्थ ) खट्टा होताहै शीतल है रुक्ष है ग्राही है रोचक है भूननेसे इसकी चटनी खूब बनती है । “खिरनी” ( राजादन ) शीतल हैं तर हैं बलवर्द्धक हैं दाह तृषा क्षय मूर्च्छा भ्रम इन्हें दूर करतीहैं ।

“ल्हेसुवा” पक्का मीठा शीतल है स्निग्ध है वीर्यवर्द्धक पित्तनाशक और कफशामक है ।

“अनार” खट्टे कफनाशक हैं गरम हैं काबिज हैं युनानी हकीम इन्हें ठंडा कहते हैं ।

अनार मीठा जरा गरम है रोचक है प्यास दाह ज्वर और हृदयके रोगको दूर करता है ।

हिंदुस्तानमें जोधपुरके अनार अच्छे नामी होते हैं ।

काबुलके विलायती अनारोंमें गुठलीतक नहीं होती इन्हें बेदाना कहते हैं ये बहुत सुस्वादु होते हैं ।

“अंगूर” कई भाँतिके होते हैं छोटे किशमिती बड़े तथा गोल हरे काले खट्टे मीठे दोनों होते हैं ।

बड़े अंगूर सूखकर आवजोश या मुनक्का कहलाते हैं छोटे सूखकर किसमिस या दाख कच्चा खट्टा अंगूर गरम है रुक्ष है रक्तपित्त पैदा करता है ।

पक्का मीठा अंगूर मातादिल है अनुलोमन ( दस्तावर ) है बलकारी है । शुद्ध रक्त पैदा करता है तथा प्यास तप दाह प्रमेह शोथ इन्हें नष्ट करता है । “पिंड खजूर” शीतल है तर है रोचक है भारी है “छुहारे” सूखे गरम हैं तर हैं कोष्ठ गत वायु को शांतकरते हैं क्षय ज्वर अतिसार मद इन्हें नाश करते हैं “नीबू” कागजी खट्टा शीतल है तर है दीपन पाचन और रोचन है उदर पीडा मंदाग्नि अरुचि विसूची ( हैजा ) इनको दूर करता है ।

“जंघीरी नीबू” गरम है अति पाचन है शूल वमन तृषा कृमि मंदाग्नि नाशक है ।

“ बिजौर नीबू ” कुछ मिठास लिये खट्टा होता है परम दीपन पाचन है हिचकी भ्रम नाशक है ।

“मीठा नीबू” शीतल है तर है दाह तृषा पित्तके रोगोंको नष्ट करता है रुचिकारक और विषनाशक है ।

“कमरख” शीतल है रुक्ष है ग्राही है कफवायु नाशक है ।

“इमली” रुक्ष गरम परन्तु पित्त गरम नहीं तथा दस्ता-वर है वात नाशक पित्त शामक है ।

“नासपाती” तुरग हो तो सरद खुशक मीठी मातदिल है देरसे पचती है ।

“नाक” कश्मीरी नासपाती से छोटा फल है बहुत ही मीठा है मातदिल है और शीघ्र पचता है ।

“सरदा” काबुलसे खरबूजेकी किसमका फल आता है । बहुत मीठा होता है सरद गर है बलकारी है दाह प्यास और पित्तविकार शामक है ।

“सेव” कश्मीरका मीठा होता है जरा तर गरम है हृदयको बलदायक है उन्माद और जी घबराने तथा चक्कर आनेको दूर करता है रक्त शुद्ध पैदा करता है ।

सेवका मुरब्बा भी बहुत गुणकारी होता है ।

काबुलका सेव तुरग होता है सरद और सुख है जरा काबिज भी होता है ।

“बहि” सेवके आकारका फल होता है यह भी मीठा होता है वैसे भी खाते हैं पर मुरब्बा बहुत जर्ना जाता है दस्तों को बंद करता है बलदायक भी है ।

“अमरुद” सरद है तर है देरसे पचना है ज्यादा खानेमें अजीर्ण करता है ।

अमरुद प्रयाग ( इलाहाबाद ) का नामी होता है ।

“आढ” विनयका तुरग होता है और पककर मीठा होजाता है यह शीतल है तर है ज्यादा खानेसे जी मिचलाता है पेटमें दर्द करता है ।

“शरीफा” ( सीताफल ) गरम है वीर्य पैदा करता है और उन्माद जीघघरानेमें हितकारी है ।

शकरकन्द यह गरम है तरहें ( कई सरद तर कहते हैं ) वीर्य पैदा करता है पुष्ट है तथा गरिष्ठ भी है ।

“लौकाट” सरद हैं तरहें दाह और प्यासको बुझातेहैं यह सहरनपुरके उमदा होतेहैं ।

“अरंड खरबूजा” ( पपीता ) सरद तर हैं ( कई गरम तर कहतेहैं अर्श ( बवासीर ) और तिलीवालेको हितकारीहैं ।

“अदरक” यह चरपरा एक कंद है गरम है परम पाचन कोफवायु नाशक है ।

“बदाम” एक प्रकारकी प्रसिद्ध मेवा है गरम तर है मूर्धा ( दिमाग ) को बलदायक है पुष्टि कर्ताहै ।

“पिस्ता” यहभी गरम तर है परम पुष्टिकर्ता है उत्तेजकभी है १ तोले पिस्ते खाकर दूध पीना सरदीमें बहुत ही बल और पुरुषार्थ देताहै ।

“चिलगोजा” यह भी गरम तर है पर फेफडोंमें खुशकी फैरताहै और सूखी खाँसीवालेको हानिकर्ताहै ।

“अखरोट” यह भी गरम तर है पर सूखी खाँसी वालेको हानिकारक है ।

“खुच्चानी” का छिलका छुहारेके समान और गिरीके शैण बदामके समान जानना ।

ये सभी सूखी मेवा वास्तवमें निर्बल फेफडों में खुशकी पैदा करतीहैं और सूखी खाँसी पैदा करतीहैं तथा प्रतमक घासको हित नहीं हैं ।

“उदुंबर फल” ( गूलर ) शरद है रुक्ष है स्त्रियों के श्वेत और रक्त प्रदरको हित है तथा प्रमेहको भी हित है ।

“काकोदुंबर फल” ( अंजरि ) गरम है रुक्ष है वात कफ नाशक है ।

“आँवले” शीतल हैं रुक्ष हैं ग्राही ( काबिज ) हैं वृष्य हैं शिर और नेत्रोंकी हितकारक हैं इनका मुरब्बा पित्त दाह-शामक है बलकारक है ।

“अनन्नास” सरद है तर है हृदय और यकृतको बल देता है इसका भी मुरब्बा उमदा होता है ।

“विल्वफल” ( वेल ) गरम है रुक्ष है ग्राही ( काबिज ) है कच्चा दबामें काम आता है पकेको देहाती लोग खाते भी हैं पेटको गुन करता है ।

“करीरफल ( टेंड )” गरम है रुक्ष है परम पाचन वात कफ नाशक है दुर्जलके दोषको दूरकरता है ।

“मोथा” यह गोल ज्वारसे बड़ा मोतीसा सुफेद कंद खास फर्रुखनगरके निकट होता है शीतल है तर है तृप्तिकर्ता बलवर्द्धक कुछ गरिष्ठ भी है ।

“कसेरू” एक भांतिका छोटा कंद होता है सरद है तर है गरिष्ठ है उन्माद नाशक है ।

“पोदीना” ( एक प्रकार सुगंध युक्त शाक है जिसकी चटनी बनाते हैं ) गरम है रुक्ष है पाचन है जी मिचलाने और वमन में हितकारी है ।

“काश्मरी फल” ( गंभार ) शीतल है तर है हृदयको हित है पित्त दाह श्रमनाशक और रक्तशोधक है ।

### दुग्धवर्ग ।

दूध ( प्रायः दूधमात्र ) शीतल है स्निग्ध है जीवमात्रको हित है बलदायक है पुष्टिकर्ता है बुद्धि वर्धक है आयु बढ़ाता है सब दूधोंमें गौका दुग्ध श्रेष्ठ है मधुर है रसायन है रक्त पित्त हर्ता है शुद्ध रक्त पैदा करता है विशेषकर काली गौका दूध

वातनाशक और विशेष गुणकारक है अधिक पुष्ट है । पीली गौका दूध पित्तहर्ता वातशामक है ।

“सुफेद गौका दूध” विशेष शीतल और कफकारी है

“लाल गौका दूध” विशेष शीतल नहीं है वात कफ-शामक होता है ।

जिस गौका बच्चा १० दिनका भी न हुआ हो उसका दूध त्रिदोष कारक है पीना अयोग्य है ।

जबतक गौका बच्चा १ महीनेका हो तबतक दूध अधिक बलकारी नहीं है गुणकारी भी नहीं है ।

बिना बच्चेकी गौका दूध गरिष्ठ होता है और त्रिदोषकारी है चालीस ४० दिनका बच्चा हुएपीछे और ६ मास तक का दूध गुणकारक है ।

धाखरी ( ज्यादे बडे बच्चेवाली ) गौका दूध गाढा होता है अधिक बलकर्ता है देरसे पचता है ।

तीन माससे अधिक गर्भिणी गौका दूध खारीपन लिये होजाता है अधिक गरिष्ठ है शरीरकी धातुओंको बिगाडता है

नदी किनारे ( डावरमें ) चरनेवाली गौका दूध पतला और कफकारक होता है अधिक बलकारक नहीं ।

जांगलदेशमें चरनेवाली गौका दूध डावरमें की गौके दूध से गाढा और भारी तथा बलकारी होता है ।

पर्वतोंमें चरनेवाली गौका दूध गाढा भी होता है बलभी अधिक करता है तथा फुरती भी रखता है ।

गौका धारोष्ण दूध जो उसी समय दुहा हो और दुहनेकी गरमी युक्त हो यह अमृतके समान है दीपन है बलकारक और पुष्ट है ।

धारोष्णकी विधि यह है कि पात्रमें अनुमान की चीनी या पिसी मिश्री डालकर दूध दुहे फिर उसी वक्त फेनोसमेत पीजावे ।

प्रातःकालका दुहा दूध प्रायः भारी और कफकारी होता है अधिक बलदायक है देरसे पचताभी है ।

सायंकालका दूध उतना भारी नहीं होता तथा शीघ्र पचने वाला और फुरतीला है ।

दाना ( अन्न ) तथा बिनौले आदि खानेवाली गौका दूध विशेष गाढ़ा होता है तथा भारी कफकर्ता है इससे यह तन्दु रुरतीको गुणकारी होता है ।

निर्धूल तथा रोगी मनुष्यों को उत्तम तृण चरनेवाली गौका दूध श्रेष्ठ होता है ।

जैसे गौके दूधमें घिना बच्चे तथा छोटे बच्चे प्रातःकाल सायंकालादिसे गुणमें थोड़ा अंतर है वैसेही महिषी आदिमें भी जानों ।

“भिसका दूध ” गोदूधसे विशेष गाढ़ा और मीठा होता है भारी है अधिक रिनग्ध है अधिक बलकारक तथा निद्रा व आलस्य कारक है ।

“ बकरीका दूध ” विशेष शीतल है हलका है शीघ्र पचता है माही ( काबिज ) है ज्वर क्षय खांसी रक्त पित्त रक्तातिसार नाशक है ।

बकरी जगलमें उँचे नीचे कुदकर उम्दा तृण पत्र चरती है इससे यह दूध सर्परोग हर्ता है निर्जलोको श्रेष्ठ है परन्तु घरपर रहनेवाली बकरीका दूध ऐसा श्रेष्ठ नहीं ।

“ भेडका दूध ” कुछेक सारा सा होता है यह गर्म है तर है बालकोंको दस्तनाशक है वात विष्टम्भ नाशक है पथरी हर्ता है ।

“ उँटनीका दूध ” कुछेक ग्वारा है हलका है क्षीण है कृमिरोग कफ रोग सूजन पेटका फूलना उदररोग जलोदरादि नाशक है दस्तावर है ।



“घोड़ीका दूध” गरम है रूक्ष है कुछेक अम्लता खारापन युक्त होता है शोषरोग हर्ता है ।

“हथिनीका दूध” अति शीतल है स्निग्ध है अति भारी है देहको भारी और स्थिर करता है ।

“गधीका दूध” शरद है तर है क्षयीको जीर्ण ज्वरादिक को उन्माद को परम हित है ।

“स्त्रीका दूध” हलका है दीपन है वात पित्तनाशक तथा चक्षुरोगको परम श्रेष्ठ है ।

विशेष देरका दूध रक्खा हुआ खाना पीना उचित नहीं यह अति गरिष्ठ वमनादि करता है ।

जीर्ण ज्वरमें क्षय में निर्बलतामें बालक वृद्धको मार्ग या श्रमसे थकेको दूध अमृतके समान होता है ।

तरुण मनुष्यके तरुण ज्वरमें रक्त विकार फोड़ें फुन्सियोंमें दूध खाना पीना परम हानिकारक है ।

खड़े खड़े दूध पीनेसे पेटमें तथा अधोभागमें विशेष ताकत आती है ।

बैठेबैठे ( बैठकर ) दूध पीनेसे कोष्ठ धड़ अर्थात् मध्यभाग में विशेष ताकत आती है ।

दूधपीते ही लेटने से ( सोरहनेसे ) मूर्द्धाङ्गि भाग अर्थात् ऊर्ध्वभागमें विशेष ताकत आती है ।

भोजनके ऊपर दूध पीना स्वस्थ मनुष्योंको बहुत गुणदायक है भोजन ठीक पचता है बलदेह बढ़ता है तथा नेत्रोंको हितकारक है ।

भोजनके पहले ( आदिमें ) दूध पीना कुपथ्य है पेटमें गड़बड़ करता है जठराग्नि बिगाड़ता है ।

दूधके साथही साथ खटाई तथा गुड खाना उचित नहीं इससे रुधिर बिगड़ता है कुष्ठ होजाताहै ।

दूधमें पानी मिलाकर ( लहस्सी ) पीना परम मूत्रल है बहुत ठंडक करताहै सूजाक मूत्रकृच्छ्र वालों को हित है परंतु ज्यादा पीना गठिया शूल करताहै ।

औंटायाहुआ दूध चीनी मिलाकर पीना स्वस्थ मनुष्योंको श्रेष्ठ है यह परम बलकारी है मातदिल है ।

### दधिवर्ग ।

गरम दूधमें घोडा दही या छाछ मिलाकर जमानेहैं इसे दही ( दधि ) कहतेहैं ।

“ दही ” स्पर्शमें शीतल है वीर्य और विपाकमें गरम है तर है अतिसारमें विषमज्वरमें अरुचिमें कृशतामें श्रेष्ठ होताहै ।

श्वास पित्त रुधिर विकार सूजन प्रमेह स्थूलतामें दही खाना उचित नहीं ।

दहकि मुख्य तीन भेद हैं ( १ ) बिना जमा ( २ ) जमा हुआ मीठा ( ३ ) रखा हुआ खट्टा ।

बिना जमा दही मलको दूषित कर्ताहै विदाही होता है तथा त्रिदोष कारक है सो खाना उचित नहीं ।

जमाहुआ मीठा दही बलकारक है हृदयको हितकारी है कफकारक और वातनाशक है ।

खट्टा दही गरम है रक्त पित्त कर्ताहै दीपनहै, दहीमात्रमें गौका दही श्रेष्ठ है ।

गौका दही रोचक है दीपन है पवित्र है हृदयको परम हित है पुष्टि कर्ताहै वातनाशक है ।

भैंसका दही अति म्लिग्ध है वात पित्त नाशक है वृष्य है तथा रुधिरको दूषित कर्ताहै निद्राजनक है ।

बकरीका दही हलका है आही है त्रिदोषनाशक है क्षय खोसी बवासीर अतिसार नाशक है दीपन है ।

छनाहुआ दही म्लिग्ध है वायुनाशक है कफकारी है बल पुष्टि कर्ता है ।

छाछमें दूधके धारा डालकर जमाया दही निःसार कहलाता है यह हलका विष्टम्भी ग्रहणी रोग नाशक है ।

लवण मिर्च जीरा आदिके साथमें दही वातनाशक पित्तकारक होता है ।

शर्कराके साथमें दही उत्तम है वात पित्त और दाह शामक है पुष्ट है हृदयको हित है ।

आमातिसारमें दहीमें सोंठ मिलाकर खाना बहुत भेष्ट है। पित्तके दिनोंमें मीप्प और शरद ऋतुमें दही विशेष कर खाना उचित नहीं ।

शीत ऋतु आदिमें दही खाना श्रेष्ठ है ।

रात्रिमें दही कदाचित् खाना उचित नहीं ।

जब दही खावे तब नमक जीरा मिलाके या चीनीमिला कर खाना उचित है ।

### तक्र वर्ग

दहीको मथकर उसमें से घृत निकालले शेषको तक्र वा छाछ वा मट्ठा कहते हैं ।

“छाछ” स्पर्शमें शीतल है पर उष्ण वीर्य है रुक्ष है आही (काबिज) है दीपन है वातनाशक है ।

जिसमें से घृत नहीं निकलाहो और वैसे ही दही मथालि याहो उसे घोल कहते हैं यह म्लिग्ध है भारी है पुष्टिकर्ता है ।

जिस छाछमें पानी विशेष मिलाहुआ हो (पतला छाछ) यह हलकी पित्तनाशक तृषाको शांत करती है ।

खट्टी छाछमें सोंठ सैधानमक मिलाकर पीनेसे वायु शांत होता है ।

मीठी छाछमें खाड चीनी बूरा मिलाके पीवे तौ पित्तरोग नष्ट होता है अर्थात् यह शीतल है ।

पतली छाछमें त्रिकटु ( सोंठ मिर्च पीपल ) डालके पीनेसे कफ शांत होता है ।

अतिसार ( दस्त अधिक होने ) में मंदाग्निमें अरुचिमें संग्रहणीमें भेदरोगमें छाछ गुणकारक है ।

उरक्षतके रोगी घाववाले दुर्बल मूर्च्छा भ्रम दाह तथा रक्त-पित्त इतने रोगोंमें छाछ उचित नहीं ।

दहीके ऊपर या नीचे जो स्वच्छ पानी रहता है उसे मस्तु कहते हैं यह हलका है अनुलोमन ( दस्तावर है ) देहछिद्रोंका शोधक है ।

दहीके ऊपरके गाढ़े भाग ( मलाईको ) सर कहते हैं यह देरसे पचनेवाला भारी परम बलकारक है ।

घृतादिवर्ग ।

दहीमें से ताजा निकले घृतको “मक्खन” कहते हैं यह शीतल है स्निग्ध है वृष्य है क्षय बवासीर नेत्ररोग नाशक है कच्चे दूधको मथकर निकाला मक्खन बहुत स्वादु बलकर्ता रोचक शीतल और अतिवृष्य है ।

मक्खनको अग्निपर तपायकर छाछका भाग दूरकरनेसे घृत होता है ।

यह “घृत” लघूष्ण है ( मातदिल है ) स्निग्ध है बल वर्ण कांति सुद्धिका देनेवाला है और रसायन है क्षय घ्न उन्माद हर्ता है ।

“गौका घृत” विशेष कर नेत्रोंको हित है रुधिर विकार कुष्ठादि नाशक है परम रसायन है ।

“भैंसका घृत” सुफेद होता है यह अति बल करता है भारी है चृण्य है ।

“बकरीका घृत” हलका है दीपन है क्षय कास जीर्णज्वर आदि नाशक है ।

“उटनीके दूधका घृत” गुल्म और उदररोग नाशक है दीपन है ।

“भेड़के दूधका घृत” अस्थियोंकी पुष्टि और वृद्धि कर्ता है पथरी और शर्करा नाशक है ।

“कच्चे दूधसे निकाला घृत” पित्त दाह रुधिरविकार मद मूर्च्छा भ्रम इन्हें विशेष कर नाशकरता है भोजनमें तृप्तिके लिये कामके पीछे बलक्षय में पांडुमें कामलामें नेत्ररोगमें तथा पुष्टिके लिये नवीन ताजा घृत लेना ।

कुष्ठ विष विकार उन्माद मृगी और तिमिर मूर्च्छा इनमें पुराना घृत एक वर्ष पीछे का लेना श्रेष्ठ है ।

तरुण ज्वर विसूची, चेहरे और मर्मस्थानके फोड़े के आदिमें कफके रोगोंमें घृत उचित नहीं राजयक्ष्मामें बालकको घृद्धको मंदाग्नि वालेको थोड़ा घृत देना ।

घृतका नास लेनेसे मूर्च्छा दिमाग और नासिका तथा कंठ की खुशकी दूर होती है मक्खन ताजा घृत शिरपर मलना दिमाग की खुशकी दूर करता है बालोंको मृदु करता है तथा निद्रा अच्छी आती है ।

दूधको पकाकर अवलेह सा बनाकर इसे रबड़ी कहते हैं यह परम पुष्ट है हृदयको हित है स्वादु है और गरिष्ठ भी है ।

दूधको बहुत पकानेसे पिंडा होजाता है इसे मावा अथवा खोवा कहते हैं यह रबड़ीसे भी गरिष्ठ है अति बलकर्ता वाजीकरण और वृत्ति कारक है ।

दूधका झाग त्रिदोषनाशक तृप्तिकर्ता हलका और बलदायक है अतिसार जीर्णज्वर आदिमें परम हित है ।

“ईस” ( ऊख ) के रसको पकाकर गुण खाँड चीनी आदि सब बनतीहैं ।

यह ईख वैद्यकमें कई प्रकारका लिखाहै पर मुख्य भव तीन भाँति की होतीहै ( १ ) पतला सुरख गन्ना ( २ ) मोटा सुफेद पोंडा ( ३ ) काला पोंडा.

प्रथम पतला लाल गन्ना चूसनेमें गरम है पाचन है दस्ता-घर है इसका रस कुछेक खार खटाई लिये मीठा होताहै.

“मोटा सुफेद पोंडा” यह बहुत मीठा है विशेष गरम नहीं है पाचन और रुचिकारक है तथा वात पित्त शामक है.

“काला पोंडा” शीतल है तर है तृपा दाह पित्त विकार-शामक है.

छोटे कच्चे गन्ने या पोंडे क्षारयुक्त होतेहैं मेदवर्द्धक तथा प्रमेहकतां हर्तिहैं.

तरुण पक्षे पोंडे ( सठि ) मधुर वात पित्तनाशक और पाचन होते हैं.

पुराने पोंडे रुधिर विकार नाशक व्रणहर्ता बलवीर्य वर्द्धक और अति मधुर होतेहैं.

पोंडेके मूलकी तरफकाभाग अति मधुर पित्तनाशक है मध्यभाग मधुर है वायुनाशक है अग्रभाग खारी कफ वर्द्धक प्रमेह करता है.

यंत्रसे निकाला ईखका रस भारी है बिदाहीहै और गरमी तथा वायु करताहै यह अधिक देर रखनेसे बिगड जाता है खट्टा होकर हानि करता है.

पकाया हुआ रस भारी स्निग्ध है घातनाशक है और कफ पित्तकर्ता है.

“राव” ( पकाके गाढा रस ) भारी है अभिष्यंदो (स्रोतोंको रोकनेवाला है बृंहण शुक्र और कफ करता है ।

“गुड” नया गरम है स्निग्ध है वृष्य है भारी है मेद कफ वर्धक है पेटमें कृमि कारक है तथा वात नाशक है.

एक वर्षसे पीछे का (पुराना गुड) हलका है, पित्त वात शामक है रक्त शोधक है कफ कारक भी नहीं है पुष्ट करता है.

श्नैतके साथ गुडखानेसे शरीर पुष्ट और बलवान होता है पाचन शक्ति बढ़ती है वायुके रोग नष्ट होजाते हैं ।

रातको पुराना गुड जलमें घोल प्रातःकाल पीनेसे पित्तके रोग नष्टहोते हैं ।

सोंठके साथ पुराना गुड थोडा खानेसे कफके रोग नष्टहोते हैं “मीजाखाँड” ( लालखाड ) स्निग्ध है वायुनाशक है गरम है प्रसूतास्त्रियोंके लिये हित है ।

“सुफेद खाँड ( चीनी ) शीत है तर है नेत्रोंको हित है पित्त रोग दाह मूच्छा नाशक है ज्वर और रक्तदोष हर्ता है पाचन है ।

“कंड” अथवा मिश्री शीतल है तर है हल्की है ज्वर रक्त पित्त दाह और पित्तरोग नाशक है ।

“जवासेकी शकर” “(तुरजवीन)” गरम है तर है कोष्ठ शोधक अधिक दस्तावर है खाँसी ज्वर नाशक है शहतकी शकर गरम है रुक्ष है पित्त कफ नाशक है भारी है ।

### मधुवर्ग ।

“शहत” ( मधु ) वैद्यकमें ८ प्रकारका लिखा है परंतु प्रायः ३ प्रकारका प्रचलित है १ छोटी मक्खीका माधिक २ बड़ी शक्की का आमर ३ सुफेदजमामिश्री “माक्षिक” मधु गरम है रुक्ष है हलका है ।

श्वास खाँसी क्षय व्रणनाशक है यह पतला होता है बड़ी नखीका शहत गाढ़ा होता यह भारी होता है मिश्रीके आका का शहत भारी है शीतल है रक्त पित्त नाशक है ।

“नया शहत” बृंहण है बल पुष्टिकर्ता है अधिक रुक्ष नहीं वृष्टिके पाकादिमें नया शहत लेना ।

“पुराना शहत” विशेष रुक्ष होता है मेह रोग प्रमेहकफ वायुके रोग नष्टकर्ता है ग्राही है ।

शहत अग्निमें गरम नहीं करना यह अतिरुक्ष और विकारकारी होजाता है ।

गरमीमें गरम वस्तुके साथ गरमीके रोगोंमें शहत प्रायः उचित नहीं ।

### जलवर्ग ।

“जल” ( पानी ) मनुष्यही क्या जीवमात्रका जीवन है ।

जल शीतल है तरह प्यासको बुझाता है शरीरमें आर्द्रता सृजता और रुधिर आदि धातु करता है मुख्यतासे जलके दो भेद हैं १ भौम जैसे कुँए बावड़ी आदिका ( २ ) दिव्य अर्थात् वर्षाका जल इत्यादि ।

जलका मुरय स्वाद मधुर (मीठा) ही है इसमें जो खारापन आदि है सो पृथ्वीका विकार है ।

“मेहका जल ” ३ भौतिका होता है १ वर्षा ऋतुके आरंभका २ वर्षाके अंतका ३ अकाल वृष्टिका ।

वर्षाके आरंभका जल मलिन है वात कफ करता है अभिप्यंदी है ।

वर्षाके अंतका आश्विनकी वर्षाका जल गंगाजलके समान होता है निर्मल हलका सर्वरोगहर्ता और त्रिदोष नाशक है गंगाजलकी “परीक्षा” चांदी आदिके पात्रमें चावलढालके जल



डालदे यदि कईदिनमें भी चावल सड़े नहीं न उनका वर्ण बिगड़े तो शुद्ध गंगाजल जाने ।

अकाल वृष्टिका जल अनेकविकारक तथा त्रिदोष कर्ता और अपथ्य है ।

ओलोंका पिघलापानी रुक्ष है विशद (निर्मल) है पित्तहर्ता और कफ वातकारी है ।

“ओला” स्पर्शमें शीतल है विपाकमें उष्ण है तृषा दाह पित्त रक्त नाशक है ।

“तुषार” ओस मनुष्या तथा अन्य जीवोंको हानिकारक है और वृक्षों औषधियोंको हितकारक है ।

“हिम” (बरफ) शीतल है न पित्तको दूषित करे न वायुको न कफको दूषित करे अर्थात् तीनोंको समान रखता है श्रेष्ठ है बरफ पिघलकर जो नदियोंमें जल आता है वह शीतल है पित्तनाशक है भारी है और वायुको बढ़ाता है ।

“कुएँका मीठा पानी ” त्रिदोष नाशक है हलका है हितकर्ता है ।

कुएँका खारी पानी फक वायु नाशक है पित्त वर्धक तथा मैल और खाज आदि कर्ता है ।

कुएँ आदिके जलमें देशभेदसे भी गुणमें अंतर होता है ।

“अनूपदेश” (ढावर ) के कुओंका भी जल भारी होता है कफकारक है अभिप्यंदी है अनेक कफ वायुके विकार करता है ।

“जांगल देश” (बागड) जहां नदी झील न हों तथा पानी बहुत नीचा हो वहांका जल हलका क्षुधावर्द्धक पथ्य और यिकार नाशक है ।

नदियोंका जल वानकर्ता है रुक्ष है दीपन है परन्तु केवल

वर्षाहीमें बहनेवाली नदियोंका जल त्रिदोषकारक है भारीहै ।

जो नदी निर्मल और तेज बहती हो उसका पानी हलका और पाचक होताहै ।

और जो नदी धीरे बहतीहै और पानी मैला शैवाला दिसे ठका रहताहै वह भारी और कफकारक है ।

जो नदी हिमालयसे निकलतीहै जैसे गंगा यमुना सरयू इनका जल पथ्यहै गुणोमे उत्तम है तथा जो सहाय्रिसे नदी निकलतीहै उनका जल पथ्य नहीं है कफ घात कारक रुधिर विकार करता है ।

“तलैय्याकाजल” भारी है अभिष्यंदी है भोजन को शीघ्र नहीं पचाता ।

हेमंत और शिशिरमें तालका जल पीना तथा वसंत और ग्रीष्ममें झरनेका वर्षा और शरदमें कूर्णका जल पीना मृच्छा तृषा दाह पित्तरोगी रक्तपित्तवाले श्रम कियाहुआ भ्रम और उन्मादवालेको शीतल ठंडा पानी पिलाना उचित है ।

पसलीके दर्दमें बद्धकोष्ठ और उदावर्तमे नवीन ज्वरमें स्नेह पानके पीछे शीतल जल नहीं देना किंतु गरम करके देना ।

अरुचिमें जुखाममे मंदाग्निमें सूजनमें क्षयमें मुंहसे पानी आनेमे उदर रोगी कुष्ठी नेत्ररोगी ज्वरवाला प्रमेही व्रणी इनको थोडा जल देना ।

जिसमे दुर्गंध न हो कोई दुःस्वाद न हो कोई रस प्रगट नहीं निर्मल हो हलका हो हृदयको प्रिय हो शीतल हो ऐसा जल श्रेष्ठ और पीनेयोग्य होता है ।

जो जल गाढा हो भारी हो मैला हो दुर्गंधित और दुःस्वाद हो जिसमें कृमि हों वह पीने योग्य नहीं ।

## पदार्थ वर्ग ।

अन्न जल घृतादिके संयोगसे अनेक प्रकारके भोजन बनते हैं उनमें पदार्थोंके न्यूनाधिक्य तथा संयोग और संस्कारसे गुणोंमें अन्तर होजाता है ।

केडा और गाढा पदार्थ गरिष्ठ होता है और पतला और नरम हलका शीघ्र पाकी होता है ।

भरतखंडके मनुष्योंका मुख्य आहार दाल भात अथवा दाल रोटी है यह मातदिल है ।

घृतका तलाहुवा अथवा जिसमें घृत अधिक हो वह बलकारी गरिष्ठ तथा देरसे पचनेवाला होता है पूर्व बंगालेके मनुष्य भात बहुत खाते हैं उन्हें वह परम पथ्य होता है तथा गरीब लोग सब खाते हैं चबीना चाबते हैं ।

जौ चना अथवा चावल भुनाकर पीसते हैं उसे पानीमें सानकर या घोलके खानेको सजू कहते हैं यह शीतल है माही है साबित धान्यको तपाये रेतसे भूनना चबेना कहाता है यह दुर्जर है पेटमें झूल करता है ।

जितने मिठाई मात्र हैं प्रायः सब वात पित्त नाशक कफ वर्द्धक हैं कोठे और आँतोंको निर्धूलकरती हैं ।

मालवे और राजपूतानेके मनुष्य प्रायः बाटी खाते हैं यह गुँदे आटेके गोले अंगारोंपर सिके होते हैं ।

ये बाटी गरिष्ठ हैं बलकारक हैं तृप्ति करती हैं । मिठाईमें “ जलेबी ” बहुत प्रसिद्ध है यह पुष्टिकरती है बल और कांति वर्द्धक है शिरके रोगोंमें हित है हलकी है ।

दूधमें भिगो कर जलेबी खाना मूर्खोंमें बहुत तरावट करता है पुष्ट है बल वीर्य बढ़ाता है ।

इमरती भी पुष्ट करती है । “ पेडेकी मिठाई ” दाह पित्त रक्त मनके विकार उन्माद क्षय आदि नाशक है शीतल है तर है ।

“मोहनभोग”( हलवा या सीरा ) नृत्तिकारक है गरम तरह शरीरको पुष्ट करता है टूटे अस्थि आदि को जोड़ता है चोट लगेमें परम हित है ।

“गेहूँके फुलके ” मातदिल हैं हलके हैं दाल या भाजी ( शाक ) से खाना सर्वोपरि श्रेष्ठ है ।

“गेहूँके पराठे” ( पोताये ) पृथी कचौड़ी फुलकोसे गरिष्ठ है देरसे पचतेहैं ये शाक भाजी हो से खाने श्रेष्ठ हैं लवणादि : १ शोंके संयोगसे शाक ( तरकारी ) बनतेहैं भोजनको पचाते हैं रुचिकारक होते हैं ।

### लवणादि वर्ग ।

“सैंधव” सैंधा नमक सय नमकों में उत्तम है दीपन है पाचन है रुधिरको नहीं बिगाड़ता तथा नेत्रोंको भी हित है ।

“सामुद्र लवण” कुठ कडुआईलिये खारी है भारी है भेदन करता है और दीपन है ।

“साँभर नमक” गरम है रुक्ष है पित्तकारक है और वातनाशक तथा पाचन है ।

“मिरची लाल” तीक्ष्ण गरम है रुक्ष है परम पाचक है रुधिर धातु और वीर्यको सुखाती है अति रोचक है कफ करती है पित्तकारक है ।

“हिंगु” ( हींग ) गरम है तीक्ष्ण है रुक्ष है शूलको अफारेको उदरके रोगोंको शुल्मको तथा कफ वातके रोगोंको नष्ट करती है और रोचक है ।

“हलदी” गरम है रुक्ष है रुधिरको फाडके फैलाती है तथा रक्त और पित्तको उफानती है तथा वादीको नष्ट करती है ।

“जीरा” गरम है पाचन है ग्राही है रुचिकारक है सुगंधित है ।

“धनियों” शीतल है उष्णवीर्य है रोचक है मूत्रल है दुष्ट

परमाणुओंको मूर्च्छाकी तरफ नहीं जाने देती तथा पाचन है  
तृषा दाह ज्वर नाशक है।

“सोंठ” गरम है वायु कफ नाशक है पाचन है ग्राही है  
मेदन है शूलनाशक है।

“सोंफ” थोड़ी गरम है दीपन है यह भी दुष्ट परमाणुओं  
को मूर्च्छापर नहीं जाने देती है तथा अनुलोमन है।

अजवायन विशेष गरम है रुक्ष है पित्तवर्द्धक तथा कफ वात  
नाशक है शूल अफरा और अजीर्णनाशक है।

“लौंग” गरम है रुक्ष है पाचन है और क्षयी खाँसी कफ  
इन्हें नष्ट करती है।

“तांबूल” पान कुछ गरम है रुक्ष है दीपन पाचन है कफ  
वायुनाशक कामाग्निवर्द्धक उत्तेजक मलशोधक है कत्थे ज्वरे  
मुपारी के योगसे श्रेष्ठ होता है।

इति ।



श्रीः॥

# आरोग्यशिक्षा ।

## भाग २, प्रकीर्ण वर्ग ।

एक तंदुरुस्ती हजार न्यामत है ।

“तंदुरुस्ती”(आरोग्यता) के समान दूसरा सुख नहीं है ।

आरोग्यता खान पान और वर्त्तावके अधीन है ।

खान पान तथा वर्त्तावके बिगाडसे ही रोग पैदा होते हैं ।

अपनी प्रकृति देश और समय आदिके विरुद्ध आहार विहार उचित नहीं ।

इस लिये खान पान और वर्त्तावका हमेशा ध्यान रखना चाहिये ।

मीठा, खट्टा, खारा, चरपरा, कडुवा, कसैला, ये ६ रस कहलें हैं ।

“मीठा रस” ( मिठास ) शीतल है धातु और बलवर्द्धक है नेत्रोंको हित है वात पित्त शांतिकारक है स्निग्ध है ।

अधिक मिठास खानेसे श्वास, खाँसी, ज्वर, मुटापा, कृमि, मंदाग्नि, कफ, प्रमेह ये रोग उत्पन्न होते हैं ।

“खट्टा रस” ( खटाई ) स्पर्शमे ठंडा पाकमे गरम पाचक रोचक और शिथिलता कारक है ।

अति खटाई खानेसे वीर्य विकार दृष्टिमे मंदता भ्रम तृषा दाह, गुजली, फोडे तथा पांडु ये उपद्रव होतें हैं ।

“खारा रस” (नमकीन) मलशोधक रुचिकारी पाचन और वातनाशक है तथा शरीरको नरम करता है ।

खारा रस अधिक खानेसे आँखोंमें रोग, रक्त पित्त रक्त विकार पुरुषार्थ हानि तृषा तथा पलित रोग पैदा होतेहैं ।

“कटुरस” ( चरपरा ) गरम है कफ नाशक है पाचन है दीपन है रोचक है और रुक्ष है ।

चरपरा रस अधिक खानेसे भ्रांति पित्तरोग दाह मूर्च्छा कारक है तथा बल अंगकांति नाशक है ।

“तिक्त रस” ( कडुवा ) शीतल है रुक्ष है हलका है ज्वर कफ पित्त कृमि और कुष्ठ नाशक है ।

कडुवा रस अधिक खानेसे शिरमें दर्द ग्रीवास्तंभ कंप तृषा बल और शुक्रकी हानि तथा क्षय करताहै ।

“कषाय रस” ( कसेला ) शीतल है ग्राही ( काविज ) है शोषण है रुक्ष है शरीरको दृढ करता है व्रण भरलाता है दांतोंको हित है ।

कसेला रस अधिक खानेसे मलबंध(कवजिपत)पेट फूलना हृदय पीड़ा और वायुरोग करताहै ( अनारके छिलकेका स्वाद कसेला है )

क्षीण दुर्बलको मधुर रस प्रायः गुणकर्ता है ।

“स्थूल” ( मोटे ) कफ प्रकृति को अति मधुर उचित नहीं खटाई प्रायः सदा हानिकारक है पर वर्षा में थोड़ी खाना अनुचित नहीं ।

अजीर्ण मंदाम्नि और गरिष्ठतामें प्रायः लवण रस उपकारक है ।

गरिष्ठता और अरुचिमें चरपरारस भी प्रायः उपकारीहै ज्वर कृमिरोग अरुचि आदिमें कढ़वी औषधें उपयोगी होती हैं ।

ढीले शरीरवाले तथा दाँतोंके पीड़ावालोंको 'कसेला रस' उपकारक है ।

खट्टा रस मीठेसे मिलकर शीत तथा लवण और चरपरेसे मिलकर गरम होनाहै ।

खारा और मीठा रस मिलनेसे विरुद्ध और दुखदाई भी होताहै ।

खारी और चरपरा रस मिलनेसे एक रस होजातेहैं और परस्पर विरुद्ध नहीं ।

कड़ुवा रस सबसे उम्रहै और किसीसे नहीं मिलता सबसे बे मेल रहता है ।

कसेला रस मीठे और नमकीनसे मिले तो अपना भाव नहीं छोड़ता पर मिलताहै ।

### धान्य वर्ग ।

भरतखंडके मनुष्योंके लिये श्रेष्ठ भोजन गेहूँ है इसके सिवाय चावल, जौ, चना, मूँग, बाजरी, ज्वार, मकाई आदि ।

गेहूँ शीतल स्निग्ध है भारी है कफ, बलवीर्य पैदा करता है बुद्धिप्रद है वात पित्त शामक है ।

यह अलोना या बिना मीठेसे खाना गरिष्ठताकारक है ।

फाठा गेहूँ विशेष गरिष्ठता नहीं करताहै ।

सफेद गेहूँ वर्ण ( रूप ) सुंदर करताहै ।

“चावल” बहुत प्रकारके होतेहैं जैसे कमोदश्यामजीरा रायमुनियां हंसराज लक्ष्मीविलास लड्डुजवायन इत्यादि ।

सामान्यतासे प्रायः चावल ३ भाँति के समझने चाहिये ? नन्हा छोटा ( २ ) लंबा ( ३ ) मोटा ।

( नन्हा छोटा ) जैसे लड्डुजवायन लक्ष्मीविलास कमोद श्यामजीरा आदि ये सबसे उमदाहै ।

लंबा दाना जैसे हंसराज यह मध्यम दर्जेके होतेहैं ।



मोटा दाना जैसे डंडई अधम अर्थात् घटिया होते हैं ।

( नन्हा छोटा ) चावल खानेमें बहुत मुलायम मीठा सुगंधित हलका शीघ्र पचनेवाला शीतल होकर भी वायुकारक विशेष नहीं तथा स्निग्ध है ।

लंबा दाना जैसे हंसराज खानेमें उतना मुलायम और स्वादनहीं परन्तु मीठा पकनेमें अच्छा होता है ।

मोटादाना जैसे डंडई मोटे चावल ग्रामीण लोगोंके खाने के हैं कोमल नहीं हैं भारी हैं बादी विशेष करते हैं ।

चावल प्रायः श्रावणीकी फसलमें पैदा होते हैं इन्हें ग्रीहि धान्य कहते हैं कहीं कहीं आपाढी फसलमें भी होते हैं इन्हें शालि धान्य कहते हैं ।

“बर्द्धविट्” ( कवजियतवाले ) कफवातके रोगीको शीतल समयमें चावल खाने उचित नहीं ।

“यव” ( जौ ) शीतल रूक्ष कफ पित्त शामक है, मलमूत्रको ठीक प्रवर्त करता है ।

“मूंग-” हलका सम ( मातदिल ) है ज्वरादि रोगियोंके हित है ।

“उडद-” भारी है शीतल स्निग्ध है ( कोई गरमस्निग्ध कहते हैं ) बलवर्द्धक वीर्यवृद्धिकारक और पुष्ट है देरसे पचता है

“राजमाष” ( बडे चोरे ) शीतल रूक्ष वातकर्ता और अनाह ( अफरा ) पैदा करते हैं ।

“चना” शीतल रूक्ष है पित्तरक्त कफनाशक है कुष्ठ रक्त विकारके रोगीको हितकारक है ।

“मोठ” ( गोरी मोठ ) गर्म रूक्ष वात-पित्त कारक है ।

“मसूर” शीत रूक्ष है कवजियत करता है और वायुकारक है ।

“तुर” ( अरहर ) शीत रुक्ष ( कई गरम रुक्ष कहते हैं ) काबिज ( ग्राही ) है ।

“वाजरा” गरम रुक्ष पित्तकारक बलवर्धक है तथा ग्राही है ।

“ज्वार” शीत रुक्ष ग्राही ( काबिज ) है वातकारक है ।

“कसारी” शीत अति रुक्ष अति ग्राही है वायु कर्ता है ।

“मटर” शीत रुक्ष ( वातकारक ) कफ नाशक है ।

श्यामक गरम रुक्ष है वीर्यशोषक कफपित्तशामक है प्रमेहहरता है ।  
शाकवर्ग ।

अन्नके सिवाय मनुष्यके आहारकी सामग्री फल और शाक भी मुख्यतासे हैं ।

पत्र पुष्प फल कंद मूल शाखादि भेदसे शाक कई प्रकारका होता है ।

प्रायः सामान्यतासे सब शाक रुक्ष हैं भारी हैं पर अन्नको पचाते हैं । मल मूत्र तथा वायुको प्रवृत्त करते हैं ।

“बधुवा” चिदोष नाशक ( मातदिल ) है दीपन पाचन है ग्रीहा ( तिछ्छी ) रोगका हर्ता है ।

“चौलाई” ( चंदलोई ) शीत रुक्ष कुफ पित्तहर्ता तथा रक्त-शोधक है ।

“पालक” शीत स्निग्ध कफ वातकारी तथा दस्तावर है ।

“मेथी” गरम रुक्ष पित्तकारक तथा शोषक है ।

पुष्प शाकमें आजकल गोभीका फूल बहुत प्रसिद्ध और बहुत प्रचलता है ।

“फूलगोभी” गरम रुक्ष बलकारक तथा रोचक है ।

“कृष्णढी” ( पेठा ) पकाहुआ थोड़ा शीतल है बल वीर्यकर्ता है उन्माद और मृगिरोग नाशक है ।

“कोहला” शीत वातकारक तथा जठराग्नि मंदकर्ता है ।

रातके भोजनके पीछे दूध पीना भी अच्छा है ।

यदि कम भूख भी हो तो रातको थोड़ासा भोजन करना उचित है ।

रातको देर तक मत जागो ।

चार घंटे रात गये पहले ही सोजाओ ।

रातको ज्यादा बारीक वस्तु मत देखो ।

मट्टीके तेलकी उघाड़ी रोशनीके पास ज्यादा मत बैठो ।

रातभर जलता तेज लैंप बन्दमकानमें मत रखो ।

अति स्त्रीसंगसे बचे रहो ।

सदा छायामें सोयाकरो

सोनेका स्थान बहुत साफ और निर्भय रखो ।

सोतेवार शरीर पर वस्त्र रखो ।

मकानोंमें खिड़कियोंके सामने सत्राटेकी हवाम मत सोओ ।

दक्षिणकी पेर काके सोना अनुचित है ।

सोतेमें सिरहाना ढँचा रखो ।

बिछौना या तकिया मेला होनेसे कमर और गरदन में दर्द होजाताहै

बिछाने ओढनेके वस्त्र बहुत साफ चाहिये ।

सोनेमें बहुत सावधानी रखो

छोटी या टेढ़ी चारपाईपर मत सोया करो ।

सोनेके स्थानमें सील ( ऊँचाई ) मत रखो ।

सीलसे मच्छर खटमल होजातेहैं ।

गंधककी धुनी देतेरहनेसे खटमल दूर होजातेहैं और मच्छर भी ।

गंधककी धुनीसे वायुके जाँताविक अणु ( जिनसे हैजा होताहै ) शुद्ध होतेहैं ।

शरदीमें भीतरके स्थानोंमें सोना चाहिये ।

गरमीमें बाहरके बरामदोंमें सोना उचित है।

वर्षाके दिनोंमें ऊपरकी मंजीलोंके कमरोंमें सोना चाहिए।

### नैमित्तिक वर्त्ताव ।

अनुमान आठ दिनमें क्षौर बनवाते रहो ।

क्षौरमें बालोंकी जड़ ( खूँटी ) ज्यादा रगड़कर मत छेलवाओ ।

क्षौर बनवाते ही तुरत ठंडापानी बालोंकी जड़में मत लगाओ ।

क्षौरके पीछे शिर और जहाँ जहाँ क्षौर बनाहो वहाँ तेल लगाना श्रेष्ठ है ।

ज्यादे गरम पानीसे शिर धोना अनुचित है

( दृष्टिको हानि करता है ) ।

विशेष तेज वस्तुको ज्यादा मत देखो ।

सोते सोते ज्यादा मत पढ़ा करो ।

निहार मुँह बारीक वस्तु ज्यादा देखनेसे भी दृष्टि निर्बल होती है ।

तेज धूपमें फिरनेसे रतौंधा होजाता है तेज अग्निसे शरीर मत सेंको इससे खून पतला होता है ।

कुष्ठी आतसक के रोगी आदिका विशेष संसर्ग मत रक्खो मैले मतुप्योंसे शरीर और वस्त्र न छुवाओ ज्यादा अधरेमें रहनेसे दिमागमें हानि सुस्ती होता है ।

इसी भाँति अधिक तेज ( प्रकाश ) में ज्यादा रहनेसे भी दिमागमें तेजी होती है ।

वर्षाके आरंभके जलमें न भीगो यह वायुकोप करता है ।

वर्षा आरंभ की नदियोंका जल भी ग्राह्य नहीं शरद ऋतु ( आश्विन ) की धूपमें विशेष रहनेसे पित्त कुपित होता है ।

वसंत ऋतुकी शरदीसे विशेष क्यो इससे भी कफ को होता है ।

शीत ऋतुमें स्निग्ध और बृंहण भोजन उचितहै गरमीमें शीतल और मृदु भोजन अच्छाहै ।

वर्षा ऋतुमें पाचन शक्तिका विशेष विचार रखो वर्षा ऋतुमें गरिष्ठ और पर्युपित भोजनसे विशेष बचो ।

गरमी और वर्षा ऋतुमें अजीर्ण ( विसूची ) का विशेष भय होताहै ।

इन दिनोंके खान पान का ज्यादा विचार रखो बवाके दिनोंमें अधिक समूहमें मत जाओ कपूर या गुलाब आदि सुगंधी पास रखो ।

विसूचीका कारण जांतविक ( सड़े ) परमाणु होते हैं । बवाके दिनोंमें जांतविक वस्तु दूध, दही छाछ, मांस बहुत विचार कर खावे ।

इन दिनोंमें वासी दूध खट्टा दही बूसा मांस सडा घृत विषके तुल्य समझे ।

जांतविक मल विष्टा मूत्र गोबर आदिके स्थानसे बहुत दूर करे ।

ऐसे समयमें विशेष भूखे न रहे ।

बार बार और अधिक भी न खावे ।

इन दिनोंमें कढ़ी खाटा राबड़ी आदि द्रवपदार्थ खाना भी ठीक नहीं ।

एक या दो शुद्ध गंधवटी नित्य खाते रहे जिससे विसूची का भय न रहे ।

गले सड़े कच्चे फल इन दिनोंमें कदापि न खावे ।

पाचन वस्तु ( पीदीनेकी चटनी ) वगैरह प्रायः खाते रहे ।

इन दिनोंमें गंधकवटी तथा पोदीनेका सत गृहस्थमात्रको रास रखना चाहिये ।

जरा भी जी बिगड़े तो फौरन इनमेंसे थोड़ा खालें हिंवादि वटी या नवसार वटी आदि कोई और पाचन औषध हो तो उसे खावें ।

मकानोंकी तथा बस्त्रोंकी सफाई का अधिक ख्याल रखें ।

कदाचित् किसीको व्याधि हो जावे तो घबरावें नहीं शीघ्र अपने भरोसेके सुज्ञ डाक्टर या वैद्यसे चिकित्सा करावें ।

बघाके मल और वमनको फौरन रेतसे दबादें ऐसे रोगीके रास जानेका काम पड़े तो शरीर और वस्त्रोंको गंधकके धुवाँ से शुद्ध करें ।

रोगीको स्थान बदलवादें और पूर्व स्थानमें गंधकादिकी धूनी दें ।

जहां विशेष मनुष्योंका मलमूत्र हो वहां मलमूत्र न करें ।

विसृची वातव्याधि और सर्पदंशका फौरन यत्न करें ।

यदि तेज लक लगजावे तो पेड़े पानीमें घोलकर पीवें ।

तैखाना या ठंडे स्थानमेंसे एकाएक धूपमें न निकलें ।

मस्तकपर चंदन लगाना गरमके संतापसे बहुत बचाता है ।

शरबत पीतेही गरमी या धूपमें न जावें न अग्निके पास ।

गरमी या धूपसे आतेही शरबत न पीवें ।

जल या शरबत पीतेही स्नान करना उचित नहीं ।

धूपसे आतेही अग्निके ताप कर या पसीने में स्नान न करें ।

तेज हवामें गरम जलसे नहाना भी ठीक नहीं चातुर्मासमें

सर्प बिच्छू आदि विषैले जीवोंका अधिक जोर होता है ।

सर्पकी काचलीकी धूनी स्थानमें देनेसे सर्प वहां नहीं रहता ।

काखोलिकर सिडकी घुसे भी सर्प नहीं रहता ।

यदि देववश किसीको सर्प काटे तो फौरन उस जगहसे चार अंगुल ऊपर की दो तीन बंधबांध दे ।

फिर जरा कुरेदकर खूब निचोड़कर खून निकालदे काली मिर्च घृतमें मिलाकर यथाबल पीवें किसी विषनाशक औषध का भी उपयोग करें आकका दूध काटेपर लगाना और १०-२० आककी फुली खानाभी विषघ्न है सर्पका रुधिर भी स विषनाशक है ।

नागनवेलकी जड़ ? तोलाडामर पानीमें धोटकर पीना विषका परम नाशक है ।

यदि कोई ज्ञाता वैद्य डाक्टर हो तो काटते ही चिकित्सा आरंभ कराओ ।

जब तक पूरा पूरा आराम न हो जाय बंध मत खोलो बिच्छूके काटे पर तुर्त अपामार्गकी जड़ लगादो अपामार्ग और विसखपरेकी जड़ सर्पके काटेको चबाना और लगाना भी अच्छा है ।

कनखजुरा चिमटे तो अगाड़ी मांस या गुड़ लगानेसे उतर आता है ।

भ्रमरी ( ततय्या ) काटे तो उसपर घृत लगाकर सेंकदो ।

अथवा फास फोरस या गंधकका तेजाब लगादो दियासलाईपर लगाहुआ मसाला ( फासफोरस ) ही लगादो ।

कुछ भी न मिले तो सेंधा नमक जलमें पीसकर गरम करके लगादो ।

बिच्छू भिड़ भमरी मक्खी इन सबके काटेपर हमारा आरोग्य सुधाद्राव लगा कर खूब मलदे फौरन आराम होगा ।

मरुवेका रस दीवारों और चारपाई पर छिड़कनेसे खटमल नष्ट होते हैं ।

कुंदरुका गोंद जलाकर धूनी देनेसे मच्छर जाते रहते हैं । कनेरके पत्तोंका रस पृथ्वी और दीवारों पर छिड़कनेसे मच्छर जाते रहते हैं ।

मिलावेकी सूजनपर दही और खोपरा लगानेसे आराम होता है ।

तिल पीसकर लगानेसे भी आराम होता है ।

साधारण सूजन पर पुनर्नवा ( साठि ) की जड़का लेप राना अच्छा है ।

अलर्क (बावले कुत्ते)के काटे मनुष्यको भी नागनबेलकी जड़ मिलाना श्रेष्ठ है ।

इस प्रकारकी सिद्ध बातें देखना हो तो 'सर्वविषचिकित्सा' स्तक देखो की० ॥=

### चिकित्सा संबंधी सदुपदेश ।

बिना विचारे हर किसीकी औषध मत खाओ जिसकी विष खाओ पहले जानलो कि उसमें वैद्यकविद्या और तज्जा केसा है ।

साधारण सी व्याधि हो तो उम्र औषध मत लो ऐसा करने पहलेकी अपेक्षा अधिक उलझ जाते हैं ।

उलझीहुई व्याधि हो तो उसकी चिकित्सा विधिपूर्वक ( डाक्टर ) से कराओ औषध लेनेके पहले वैद्यसे अपना वि हाल कहो वैद्यके कथनानुसार औषध पथ्य अनुपानादि का पूरा विचार रखो ।

इंद्रियात समझमें न आवे या कुछ शंका हो तो फिर वैद्यसे मिलो ।

एक विश्वा भी आराम दीये तो चिकित्सा मनबदलो जिसकी दवा करो कुछ दिन निर्वाहकर करो ।

व्याधिमें चढ़ाव या उपद्रव दखि तो वैद्यसे झट कहो इसका पुनः प्रतीकार करने पर भी बढे तो फिर झट दूसरी तजपीज करो ।

मुदाय व्याधिमें कमी हो पर कुछ और उपद्रव हो तो औषधकी माया घटादो ।



जहाँतक थोड़ी सी औषधसे काम चले ज्यादा गड़बड़  
करो जहाँतक साधारण काष्ठादिसे काम हो  
काम में मत लावो ।

लंबी व्याधिमें बहुत शीघ्र आरामकी कोशिश मतकरो  
औषधकी अपेक्षा पथ्यका विशेष ख्याल रखो  
का मूल कारण कुपथ्य ही हुआ करताहै पथ्य करनेसे  
औषध भी प्रायः रोग दूर हो सकतेहैं ।

कुपथ्य करते रहने पर औषधसे भी व्याधि नष्ट नहीं होती  
बहुत विचारकर श्रेष्ठ लानी चाहियें ।

औषध बनानेमें भी बहुत सावधानी रखनी चाहिये  
कुरातिसे औषधका वर्ताव न करो ।

वैद्य और परिचारक विश्वासपात्र चाहिये ।

औषधकी मात्रा और समय तथा अनुपानका पूरा ध्या  
रखो ।

कई वैद्योंकी अनेक औषध एक संग मत करो ।

औषधमें कुछ भूल चूक या कुपथ्य होजावे तो फौरन वैद्य  
कहदो ।

वैद्यसे कुपथ्य या रोगका हाल छिपाना उचित नहीं ।

वैद्यके कहने पर पूरा विश्वास करो ।

छुत्त वैद्य डाक्टरकी ठीक २ चिकित्सा होते २ भी रो  
बड़े उसे कर्मरोग और असाध्य जानो ।

रोगके आसाध्य होनेपर भी औषध करनेसे मत चूको  
“जबतक आशा तबतक आशा”

प्रायः असाध्य रोग भी साध्य होजाया करते हैं ।

ज्वर ।

शरद ऋतुके ( मेलेरिया ) ज्वरको प्राकृत ( फसली ) ज्वर  
समझो ।

प्राकृत ज्वरमें बहुत ही कम हानि होतीहै ।

साधारण फसली बुखारमें विशेष दवाकी जरूरत नहीं ।

यदि दवा भी करें तो बहुत ही साधारण करें ।

ज्वरके आरंभमें लंघन करना अच्छा है ।

गरम पानी पीकर भारी कपड़ा ओढ़कर सोना ठीक है ।

और ठंडी हवामें रहना उचित नहीं ।

तपमें स्नान करना भी अयोग्य है ।

नवीन तपको पहले पकाना चाहिये फिर शमन करना ।

कच्चे ज्वरमें वैद्यकमतसे शमन औषध ठीक नहीं आरंभही

आतेहुए नवीन तपको भी रोकदेना ठीक नहीं ।

साधारण ज्वरके आरंभमें ५-६दिन शामन (औषध) न देना ।

चढ़ेहुए तपमें भी यथासंभव दवा देना अनुचित है ।

यदि तरुण ज्वरमें कोई भयंकर उपद्रव दीखे तो शीघ्र ही  
न करें ।

तरुण ज्वरमें जहाँतक और यत्नसे काम चले खाद्य  
नादा ) न दें ।

कपाय (काढ़े) से अकुलाये ज्वर दुःसाध्य होजातेहैं तरुण

वस्थामें तरुण ज्वरवालेको दूध भी देना ठीक नहीं ।

शीत लगकर चढ़नेवाले तपका परिणाम बहुत अच्छा  
होताहै ।

वारीसे आनेवाले तप दो तीन वारीके बाद रोकने चाहिये ।

शीतज्वरकी वारी ज्वरहरी ( तुलसीवटी ) से रुक जातीहैं

शीतज्वर चढ़नेके आधे घंटे पहले ये वटी १ या २ गरम  
पानीसे खार्ई जातीहैं ।

शीतज्वरकी वारी कोनेनसे भी रुक जातीहैं ।

यदि भीतर रहा तप रुक जाताहै तो फिर आजानेकी  
पंका रहतीहै ।

नवीन ज्वरमें घिरेचन देना भी वैद्यक मतसे विरुद्ध है ।

नूतन ज्वरमें घमन सानुजूल होताहै ।

यदि अजीर्ण ज्वर हो तो उसे पकाकर विरेचन दें।  
नये तपमें कट्जियत हो तो ५। ६ द्राक्षा (मुनक्का) करके दिया करें।

रातको २ तोले गुलाबका गुलकंद ४ मासे सौंफ मिला गरम पानीसे लेनेकी रीति है।

चढ़ते तपमें ठंडा पानी पीना उचित नहीं।

ज्वरमें लंघनके बाद लघु भोजन करना जैसे सुह मूंगकी दाल।

वमनके पीछे लंघन करे परंतु लंघनके पीछे वमन न करे तपमें पकायाहुआ या बुझाया हुआ जल पीवें।

ज्वर पकजाने पर शमन औषध करें।

वायुका अनुलोम, कोष्ठकी मृदुता, व ज्वरके वेगका मा ज्वर पकके लक्षण हैं।

२४ दिन बाद यदि मंद ज्वर बनारहे तो उसे जीर्ण सम। जीर्णज्वरमें लंघन कदापि न करें।

जीर्णज्वरमें दुग्धका निषेध नहीं।

जीर्णज्वरमें विरेचन भी देसकतेहैं।

इसमें काथका भी दोष नहीं।

जीर्णज्वरसे अति निर्धलता हो तो विरेचन न दें।

ज्वरमें घृतादि चिकनाई देना भी ठीक नहीं।

जीर्णज्वरमें औषधोंसे सिद्ध कियाहुआ घृत देसकतेहैं ज्वरमें मेथुन और परिश्रम बहुतही वर्जित है।

जो ठतरफे (वारीसे) चढ़े उसे विषमज्वर कहतेहैं।

दिनमें दो बार चढ़नेवाला नित्यका तीसरे दिनका अचतुर्थिक सब विषम ज्वर समझो।

शीत, रुक्ष, लघु, कर्कश, और विष्टंभ ये वायुके गुण हैं जिस व्याधिमें ये लक्षण विशेष हों वह वायुकी समझ

दाह, तीक्ष्णता, रुक्षता, लघुता और सरता ये पित्तके गुण हैं ।  
जिसमें यह लक्षण विशेष हों वह पित्तकी व्याधि समझो ।  
मधुरता, गुरुता स्निग्धता शीत और पिच्छिलता ( गाढ़ )  
कफके गुण हैं ।

जिस व्याधिमें ये लक्षण विशेष हों उसे कफकी समझो ।  
जिसमें दो दोषोंके थोड़े २ लक्षण हों वह द्विदोषकी  
व्याधि होती है ।

तीनोंके लक्षण मिलनेसे त्रिदोषकी व्याधि जानो ।  
वात, पित्त, कफ द्विदोष और त्रिदोष की प्रायः सब व्या-  
धियाँ हो सकती हैं ।

कषाय रस वायु वर्द्धक है ।  
कटु ( चरपरा ) रस पित्तवर्द्धक है ।  
मधुर रस कफवर्द्धक है ।

धुर अम्ल और लवण रस वायुको शांत करते हैं ।  
मधुर तिक्त ( कड़वा ) और कषाय रस पित्तशामक हैं ।  
कटु ( चरपरा ) तिक्त ( कड़वा ) और कसेला रस कफको  
शांत करते हैं ।

**अतिसार आदि अनेक रोग ।**

आमातिसारको आरंभहीमें रोकना उचित नहीं ।  
भामका परिपाक करना मुख्य है ।  
कच्चे ( आम ) अतिसारके रोक देनेसे आध्मान संग्राहणी  
आदि विकार होजाते हैं ।  
आमके पकानेको साठ बारीक पीस नमक मिलाकर  
जलसे देवे ।

साँठ नमक जीरा दहीमें मिलाकर चटाना भी साधारण  
अतिसारमें ठीक है ।  
अतिसारमें कच्ची मिठाई अनुचित है ।

अतिसारके आरंभमें भी बलवान् लंघन करें ।

अतिसारमें भोजन मृदु करना ।

अतिसार पकजानेपर रोकदेना चाहिये ।

अतीस, विल्वगिरी, कुड्देकी छाल धायके फूल मोचर  
इत्यादि दस्तोंको बंद करतीहैं ।

प्रवाहिका ( मरोडे ) हों तो पहले मत रोकौ मरोड ( पि  
खोलने की औषध करो ।

अतिसारमें या उसके पीछे कुपथ्य करनेसे संग्रहण  
होजाती है ।

संग्रहणीमें दीपन औषध करो ।

दीपन औषधें वे होतीहैं जो जठराग्निको दीप्त करें ।

( जैसे सौंफ )

पाचन वे औषध हैं जो आम या अजीर्णको पकायें ।

( जैसे नागकेसर )

जो दीपन पाचन होकर पतले मलको गाढ़ाकरें उसे आह  
कहते हैं ( जैसे सौंठ जीरा )

जो मलको पकाकर नचि प्रवृत्त करे वह अलुलोमन है ।  
( जैसे बड़ी हड )

रक्तार्श ( खुनीबवासीर ) नयी हो तो नागकेशर मिश्र  
मिला दूध से फंकी ले या मक्खन मिलाकर चाटें ।

सूखी ( बादी ) 'बवासीर'में बड़ी हडका सेवन अच्छाहै ।

पांडुरोग ( पौलिये ) को साधारण दवा कोसनीका शर्वतहै ।

रक्तपित्त ( मुहँ नाक गुदादि से रक्त आने ) में अदूसका  
अवलेह अच्छा है ।

जिसमें शरीर सूखने लगे उसे क्षयी कहते हैं ।

ज्वर खाँसी और कफमें रक्तआना क्षयीके मुख्य लक्षण हैं ।  
क्षयीकी साधारण दवा सीतोपलादि चटनी है ।

दालचीनी इलायची पी० वंशलोचन मिश्री यथाक्रम दुगुनी ले चूर्ण कर शहत घृतसे चाटना ।

क्षयीकी उत्तम औषध मृगांक ( सुवर्ण भस्म ) है ।

कफकी खाँसी हो तो काकडासींगी शहत में मिलाकर चाटो ।

सूखी खाँसीमें दयाकूजा खाओ दयाकूजा मिश्रित औषध अत्तारोके पास मिलती है ।

सूखी खाँसी या धांसमें इसबगोलकी फंकी जलसे लेना भी ठीक होता है ।

क्षीणताकी खाँसीमें द्राक्षारिष्ट श्रेष्ठ होता है ।

द्राक्षारिष्ट ( द्राक्षासव ) सूखी खाँसी प्रतमक श्वास और क्षयीमे भी हित है ।

साधारण वृद्धावस्थामें तमक श्वास प्रायः हुवाकरता है ।

तमक श्वासका दूसरा भेद प्रतमक श्वास होता है ।

तमक श्वास उष्ण औषधोसे दबता है और प्रतमक शीत वीर्यवाली औषध से ।

श्वासभी प्रायः प्राप्त होता है सहजमें नष्ट नहीं होता ।

साधारण हिक्का ( हिचकी ) में दो सूखी कचरी पानमें खाओ ।

कफसे स्वरभंग (आवाजबैठी) हो तो शहत पीपल चाटो ।

खुश्कीसे आवाज बैठी हो तो गाजुवाँका खेसांदा मिश्री ढालकर पीवो ।

भूख ठीक नहीं लगती हो तो हिग्वष्टक चूर्ण प्रथम प्राससे खाया करो ।

अदरख नमकसे खानामी रुचिकारक है ।

गरमीकी विशेषतासे भूख न लगती हो तो द्राक्षाका शर्वत पीया करो ।

द्राक्षासव भोजनसे पहले पीना भी तुरंत भूख लगाता है ।

गरमीकी विशेषतासे मूर्च्छा होजावे तो खस पानीमें भिगे कर सुँघाओ ।

वातसे शरीर अकड़ जावे तो प्रसारि तैलका मर्दन करें वायुके या कफके शूलमें बृहच्छंखवटी गरम पानीसे देना आध्मान ( पेट अफरे ) में हिंवादिबटी देना ।

उदावर्तमें स्निग्ध अनुलोमन विधि करें ।

मूत्रकृच्छ्रमें गोखरूका हिम पीवें ।

अश्मरी ( पथरी ) हो तो यवक्षारको गोखरूके हिमके सं लेवें ।

प्रमेहकी साधारण औषध विफला है ।

विधिपूर्वक शुद्ध शिलाजतु ( शिलाजीत ) का वर्ताव प्रमेहमात्रमें हित होता है ।

मेदोवृद्धि ( स्थूलता ) विशेष होने लगे तो पैदल विशेष फिर करें ।

शहत पानी मिलाकर पीना भी स्थूलताको घटाता है ।

तिल्ली बढ़जावे तो यवक्षार लियाकरें और लोह बुझा पानी पियाकरें ।

समुद्र सीपकी राख २।३ रत्ती नित्य दूधसे पीना भी तिल्लीको घटाताहै ।

तिल्ली बढीमें आधी पीपल चमाकर दूध पियाकरना भी श्रेष्ठ है ।

रक्तविकार ( खूनफिसाद ) या यात रक्त हो तो मंजिष्ठादि काय पीवे ।

इस समय उशवेके अर्कका पीना खून साफ करनेमें बहुत अच्छा समझतेहैं ।

रोग ( आतशक ) में भी उशवेका अर्क श्रेष्ठ समझाजाताहै ।

उदद ( पित्ती निकलने ) में स्याद मिर्च मिश्री मिलाकर खिलावे और गरम पानी पिलावे ।

मोतीचूरे ( चुकतीकी लड्डूमे ) चिरोजी मिलाकर भी खिलातेहैं ।

कड़वे तैलसे मलकर गरम पानीसे सेकना भी अच्छा है ( तप न हो तो )

मसूरिका ( शीतला ) निकलने लगे तब ठठी वस्तु न दे और ठटसे बचावे ।

खसरा और मोती ज्वराभी इसका भेद है

शिरके और नेत्रोंके रोगोंमें चिकलावलेह (अनीफल) खाना श्रेष्ठ है ।

नया ( कच्चा ) जुखाम मत रोको ।

गरम, रुक्ष, आहार विहारसे प्रतिश्याय ( जुखाम ) रुक जाता है ।

कच्चा जुखाम रुक जानेसे शिर और देहमें अनेक विकार होते हैं ।

जुखाम पकानेके लिये स्याह मिर्च और पतारो ( हरीचाह ) उबालकर पीवे ।

पक्का जुखाम रोकना ठचित है

चाय पीनेसे जुखाम रुक जाता है ।

शरदीके शिरदर्दमें केशर अफीम जलमें घिसकर निवाया लेपकरे ।

गरमीसे शिरमें दर्दहो तो धनियाँ भिगोकर सूँघे और इस का लेप भी करे ।

आधाशीशी ( अर्द्धावभेदक ) में रीठे भिगो झाग निकाल दर्दसे पहले सूँघे ।

क्षीणता ( कमजोरी ) से शिरमें दर्द हो तो बादामका तेल मले और घृत पूर खावे ।

कफका शिरदर्द हो तो कायफलकी नस्य ( नास ) लेवे आँखें दुखनी आवे तो आरम्भमें ३ दिन कुछ दवा न डालो साधारण दुखनी आँखोंमें जस्तकी भस्म ( सुपेदा ) और कज्जल मिलाकर डालो ।



नेत्रोंमें डालनेके लिये सरसोंके तेलका कज्जल चाहिये  
ग्यासलेट ( मिट्टीके तेल ) का कज्जल भूलकर भी  
में नहीं डालना ।

आँखोंमें जलन सी ज्यादा हो तो कीकर ( बबूल ) की  
पीस टिकिया बनाकर बाँधे ।

जो पानी ज्यादा आताहो तो इसमें जरासी अफीम  
मिला लेवें ।

वादीसे कानमें दर्द हो तो जरासी अफीम गोमूत्रमें पका कर  
डालें खुशकी ( मेल सुखजाने ) से कानमें पीडाहो तो गरम  
गोमूत्रसे सेंके और तेल डालें ।

स्त्रियोंके प्रदर रोगमें गूलरका रस शहत मिलाकर पिलावें  
मूत्रके विकार प्रमेह और स्त्रियोंके श्वतरक्त प्रदरमें सिद्ध शिला-  
जीत गुटी श्रेष्ठ है ।

हमने यह साधारण बातें लिखी हैं विशेष वेद्य या डाक्टरसे  
पूछकर दवाकरें ।

इति आरोग्यशिक्षा समाप्त ।

## विज्ञप्ति ।

फरुखनगरकी सिद्ध औषधोंका निदर्शन ।

(१) ज्वरहरी गुटी ज्वरमात्रकी सिद्ध दवा है वारीसे आन  
तपको तो एक ही दिनमें उठा देती है काष्ठादि है मूल्य  
०० गुटीका १ रुपया ।

(२) आरोग्यसुधा द्राव बिच्छु भिड भमरीके काटेको  
जगहके दर्दको अजीर्ण अफरा मिचली (हैजा) शीतल  
कफ खाँसी चायुगोला हिचकी आदिको आराम करदे  
ता है मूल्य ॥) शीशी ।

(३) प्रतिसार नाशक गुटी मरोडे दस्त लगतेहों संग्रहणी  
हो सबको दूर करती है मूल्य १०० गुटी १ रु०

(४) अमयामोदक कवजीयत आदि पेटके विकार दूर कर  
साफ दस्त लातेहों विरेचनी भी हैं दाम १२ गोली ।)

(५) सातुसंजीवनी कस्तूरी गुटी ये क्षीणता निर्धलता  
नपुंसकता प्रमेह सबको दूर करती है दाम ॥) माशा

(६) नयनामृत अंजन नेत्रोंके अनेक रोग धुंधी आदि नाशक  
निरोग नेत्रोंमें लगाना भी अच्छा है दाम १) तौला

(७) धातुपुष्टि पूर्ण प्रमेहादि हर्ता परमपुष्टि कर्ता सिद्ध  
सुश्रुतोक्त मूल्य १० तौलेका १॥)

(८) मूत्रशोधनी गुटी मूत्रके सब विकार प्रमेह प्रदरादि  
नाशक दाम ४० गुटीके २) रु०

(९) महापाचन बटी सब प्रकारके अजीर्ण बदहजमी  
पेटका दर्द अफरा जो मिचलाना आदि सबको दूर करती है  
मूल्य १) तौला ।

(१०) खदिरसार बटी कफकी सरदीखाँसीकी दवा १०० गु०॥)

(११) सूखी खाँसीकी दवा जो सूखी वातकी पित्तकी  
( गरमीकी ) क्षीणता निर्धलताकी खाँसीकी दवा है दाम  
२० मात्रा १।)

पता—राजेश ५० मुरलीधर शर्मा मनेजा “आरोग्यसुधाकर”

फरुखनगर—पंजाब.

नेत्रोंमें डालनेके लिये सरसोंके तेलका कज्जल चाहिये ।  
ग्यासलेट ( मिट्टीके तेल ) का कज्जल भूलकर भी आँखों  
में नहीं डालना ।

आँखोंमें जलन सी ज्यादा हो तो कीकर ( बबूल ) की पत्ती  
पीस टिकिया बनाकर बाँधे ।

जो पानी ज्यादा आताहो तो इसमें जरासी अफीम भी  
मिला लेवें ।

वादीसे कानमें दर्द हो तो जरासी अफीम गोमूत्रमें पका कर  
डालें खुश्की ( मेल सूखजाने ) से कानमें पीडाहो तो गरम  
गोमूत्रसे सेंकें और तेल डालें ।

छिरियोंके प्रदर रोगमें गूलरका रस शहत मिलाकर पिलावे  
मूत्रके विकार प्रमेह और छिरियोंके श्वेतरक्त प्रदरमें सिद्ध शिला  
जीत गुटी भेष्टहै ।

हमने यह साधारण बातें लिखीहैं विशेष वैद्य या डाक्टरसे  
पूछकर दवाकरें ।

इति आरोग्यशिक्षा समाप्त ।

## विशेष सूचना ।

यदि किसी महाशयको किसी भारी रोगके निदान चिकित्साार्थ कुछ दिनके लिये बुलाना हो तो वह परस्पर पत्र व्यवहारसे निश्चय होसक्ता है ।

### हमारे रचित पुस्तक ।

- ( १ ) सुश्रुतसंहिता सान्त्वयभापाटीका दाम ... १२ )
- ( २ ) शारीरक खंड इसमें वैद्यक डाक्टरी तथा यूनानी सबके अनुसार शारीरक लिखाहै चित्र भी है दाम १।
- ( ३ ) शरीर पुष्टि विधान शरीर हृष्ट पुष्ट करनेकी विधि। = छोटा
- ( ४ ) सर्वविष चिकित्सा सर्प विच्छेद कुत्ते आदिके काटेके सरल यत्न दाम.... ..
- ( ५ ) डाक्टरी चिकित्सा सार इसमें देशी और डाक्टरी दोनोंसे हररोगके यत्नलक्षणदि लिखेहैं ... ..
- ( ६ ) महामारी विवेचन इसमें रोगकी उत्पत्ति लक्षण (उपायादि) प्रमाण सहित हैं ... ..
- ( ७ ) सत्कलाचरण व्यावहारिक सब विषयों में उत्तमकारी सरस उपन्यास दाम.... ..
- ( ८ ) आरोग्यशिक्षा यही आरोग्यत्व पर सूत्रानुरूप सरल बातें ये सन पुस्तकें सेठसेमराज श्रीकृष्णदासजीके 'श्रीवेंकटेश्वर' छापेखाने पंजर्दसे मिलतीहैं तथा और सन प्रकाशकी सुंदर और शुद्ध पुस्तकें भी श्रीवेंकटेश्वर छापेखानेसे मिलसक्ती हैं ।

निवेदक-पं० मुरलीधरशर्मा,

रा. वै. फर्रुखनगर-पंजाब.